

## BAB VII

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

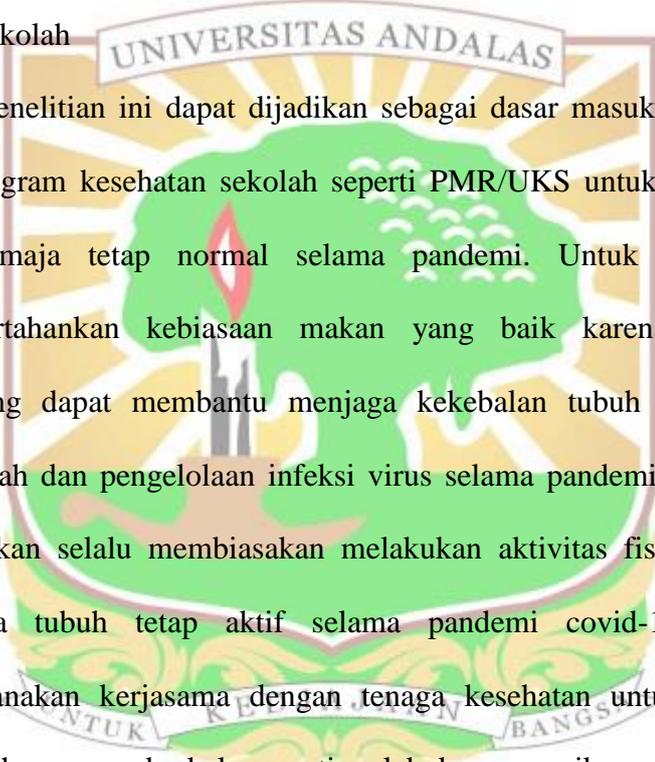
Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan kebiasaan makan dan aktivitas fisik dengan perubahan status gizi remaja putri pada masa pandemi covid-19 di SMAN 4 Padang, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar responden berumur 16 tahun sebanyak 53,5%, hampir separuh ayah responden bekerja sebagai wiraswasta/ pedagang 36,4% dengan sebagian besar jumlah anggota keluarga 4-6 orang 74,2%.
2. Sebagian besar remaja putri di SMAN 4 Padang sebelum pandemi memiliki status gizi baik sebanyak 76,3% , sedangkan saat pandemi memiliki status gizi baik sebanyak 70,7%.
3. Sebagian besar remaja putri di SMAN 4 Padang dengan status gizi tetap sebanyak 86,4%, perubahan status gizi meningkat sebanyak 9,1%, dan perubahan status gizi menurun sebanyak 4,5% selama pandemi covid-19.
4. Lebih dari separuh remaja putri di SMAN 4 Padang memiliki kebiasaan makan baik sebanyak 50,5%.
5. Sebagian besar remaja putri di SMAN 4 Padang memiliki aktivitas ringan sebanyak 74,7%.

6. Terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan makan dengan perubahan status gizi remaja putri pada masa pandemi covid-19 di SMAN 4 Padang.
7. Terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan perubahan status gizi remaja putri pada masa pandemi covid-19 di SMAN 4 Padang.

## B. Saran

### 1. Bagi Sekolah



Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar masukan bagi sekolah dan program kesehatan sekolah seperti PMR/UKS untuk menjaga status gizi remaja tetap normal selama pandemi. Untuk itu disarankan mempertahankan kebiasaan makan yang baik karena nutrisi yang seimbang dapat membantu menjaga kekebalan tubuh yang berfungsi mencegah dan pengelolaan infeksi virus selama pandemi covid-19, serta diharapkan selalu membiasakan melakukan aktivitas fisik rutin dengan menjaga tubuh tetap aktif selama pandemi covid-19. Selain itu, melaksanakan kerjasama dengan tenaga kesehatan untuk mengadakan penyuluhan secara berkala seperti melakukan pemeriksaan status gizi serta memberikan pendidikan kesehatan mengenai kebiasaan makan selama pandemi dan aktivitas fisik yang dilakukan selama pandemi covid-19 kepada siswa/siswi selama pandemi covid-19.

### 2. Bagi Keilmuan Keperawatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat disajikan sebagai sumber data informasi atau referensi bagi mahasiswa keperawatan khususnya

mahasiswa keperawatan universitas andalas dan bidang keperawatan dasar. Selain itu, sebagai seorang mahasiswi keperawatan mampu meningkatkan kesadaran akan pentingnya olahraga teratur dan kebiasaan makan baik yang diperlukan selama pandemi covid-19.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan pada peneliti selanjutnya dapat meneliti terkait faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi remaja putri selama masa pandemi covid-19.

