

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Pada penelitian ini disimpulkan bahwa:

- Sebanyak 88 (60,3%) pelajar kelas XI di SMAN 14 Jakarta tergolong dalam status gizi yang normal, sementara 55 (39,7%) pelajar sisanya tergolong gemuk. Tidak didapatkan pelajar yang tergolong kurus.
- Sebanyak 36 (24,7%) pelajar kelas XI di SMAN 14 Jakarta mengalami konstipasi.
- Terdapat hubungan antara status gizi dengan konstipasi pada pelajar kelas XI di SMAN 14 Jakarta Timur.

6.2 Saran

6.2.1 Saran Untuk Pihak Sekolah

Mengetahui bahwa status gizi memiliki hubungan dengan kejadian konstipasi pada pelajar. Sehingga pihak sekolah disarankan untuk:

1. Membuat program pada unit kesehatan sekolah terkait status gizi dan konstipasi berupa edukasi siswa dan orang tua siswa.
2. Melakukan penilaian rutin terhadap status gizi siswa.
3. Memfasilitasi siswa untuk berolahraga baik dalam kegiatan ekstrakurikuler maupun dalam kegiatan yang sudah ada didalam kurikulum.

6.2.2 Saran Untuk Pelajar

Mengetahui bahwa status gizi memiliki hubungan dengan konstipasi. Sehingga pelajar disarankan untuk:

1. Menjaga asupan makan yang baik untuk menurunkan risiko terjadinya konstipasi sambil memenuhi kecukupan gizi untuk pertumbuhan dan perkembangan sesuai usianya.
2. Aktif berolahraga teratur dalam kehidupan sehari-hari baik di lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah.

6.2.3 Saran Untuk Peneliti Selanjutnya

Diharapkan mampu memperjelas hubungan antara status gizi dengan konstipasi dengan:

1. Melakukan penelitian serupa dengan menyertakan analisis data mengenai diet, tingkat stress, aktifitas fisik sehari-hari dan sosioekonomi pelajar. Untuk meminimalkan bias perancu.
2. Melakukan penelitian lebih lanjut untuk mendalami faktor-faktor risiko lainnya dari konstipasi. Agar dapat memudahkan penelitian berikutnya tentang uji dalam menetapkan hubungan kausalitas status gizi terhadap konstipasi.
3. Melakukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih banyak