

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

- 1) Sebagian besar dari remaja putri berumur 17-20 tahun (60,7%) di SMKN 13 Garut
- 2) Sebagian besar dari remaja putri adalah kelas XII (35,7%) di SMKN 13 Garut
- 3) Sebagian besar kadar kolesterol remaja putri $>130\text{mg/dl}$ (51,8%) di SMKN 13 Garut
- 4) Sebagian besar remaja putri mempunyai status gizi normal 18,5-25 (39,3%) di SMKN 13 Garut
- 5) Sebagian besar remaja putri mempunyai pola makan yang tidak teratur (69,9%) di SMKN 13 Garut
- 6) Sebagian besar remaja putri mempunyai aktifitas fisik olahraga yang tidak teratur (67,9%) di SMKN 13 Garut.
- 7) Sebagian besar remaja putri selalu mengonsumsi *fasfood* (58,9%) di SMKN 13 Garut
- 8) Ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kadar kolesterol remaja putri di SMKN 13 Garut, dilihat dari hasil uji statistik didapatkan $p\text{ value } 0,004 < 0,05$.
- 9) Ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kadar kolesterol remaja putri di SMKN 13 Garut, dilihat dari hasil uji statistik didapatkan $p\text{ value } 0,027 < 0,05$.
- 10) Tidak ada hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik olahraga dengan kadar kolesterol remaja putri di SMKN 13 Garut, dilihat dari hasil uji statistik didapatkan $p\text{ value } 0,540 > 0,05$.
- 11) Tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan kadar kolesterol remaja putri di SMKN 13 Garut, dilihat dari hasil uji statistik didapatkan $p\text{ value } 0,008 < 0,05$.

5.2 Saran

1) Bagi peneliti

Melakukan survei mendalam tentang pola makan, tingkat aktivitas fisik, riwayat keluarga terkait penyakit kolesterol tinggi, dan faktor-faktor gaya hidup lainnya yang berpotensi memengaruhi kadar kolesterol pada remaja putri.

2) Bagi institusi

Promosi kesehatan akan pentingnya pola makan sehat dan gaya hidup aktif di antara remaja putri melalui program pendidikan dan kampanye kesehatan.

3) Bagi siswi SMK Negeri 13 Garut

Berperan aktif dan terlibat dalam program pendidikan kesehatan untuk memahami pentingnya menjaga kadar kolesterol yang sehat, menjaga pola makan seimbang, menjaga berat ideal baik dengan cara mengurangi konsumsi *fast food* ataupun dengan olahraga teratur.

4) Bagi Profesi Kebidanan

Meningkatkan pemahaman dan kesadaran tentang risiko penyakit kolesterol tinggi pada remaja putri di antara praktisi kebidanan melalui pelatihan dan workshop.

