

BAB V

KESIMPULAN & SARAN

A. KESIMPULAN.

Berdasarkan penelitian mengenai status gizi mahasiswi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2026 yang dinilai melalui Indeks Massa Tubuh (IMT), Lingkar Lengan Atas (LILA), Lingkar Pinggang, dan Lingkar Panggul, dapat disimpulkan bahwa:

1. Gambaran status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U) menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal
2. Status gizi berdasarkan Lingkar Lengan Atas (LILA) sebagian besar berada pada kategori gizi baik
3. Status gizi berdasarkan Lingkar Pinggang menunjukkan sebagian besar mahasiswi memiliki lingkar pinggang normal
4. Status gizi berdasarkan Lingkar Panggul menunjukkan sebagian besar berada pada kategori normal

B. SARAN

1. Bagi Mahasiswi

Diharapkan mahasiswi dapat lebih menjaga pola makan yang sehat dan seimbang, memperhatikan asupan gizi harian, rutin melakukan aktivitas fisik, serta mengurangi kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dan minuman manis agar status gizi tetap normal.

2. Bagi Akademik

Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa menambah sumber informasi yang dapat digunakan sebagai acuan untuk pengembangan ilmu dan penelitian selanjutnya, serta dapat memberikan data yang tepat kepada mahasiswa dan pihak-pihak lain yang berkepentingan serta bisa menjadi bahan bacaan dan referensi di perpustakaan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi status gizi seperti pola konsumsi, aktivitas fisik, pengetahuan gizi, dan gaya hidup sehingga hasil penelitian dapat lebih lengkap dan mendalam.

