

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

1. Rata – rata status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh yaitu $21,87 \pm 3,64 \text{ kg/m}^2$ dan sebanyak 67,2% remaja putri memiliki kategori normal.
2. Rata – rata status gizi berdasarkan lingkaran lengan atas yaitu $25,56 \pm 2,92$ cm dan sebanyak 80,6% remaja putri memiliki kategori normal.
3. Rata – rata status gizi berdasarkan rasio lingkaran pinggang panggul yaitu $0,85 \pm 0,06$ cm dan sebanyak 62,7% remaja putri memiliki kategori sedang.
4. Rata – rata status gizi berdasarkan persen lemak tubuh yaitu $26,79 \pm 5,47\%$ dan sebanyak 44,8% remaja putri memiliki kategori sedikit gemuk.

1.2 Saran

Sebaiknya pihak pengelola pondok pesantren bekerja sama dengan program studi gizi untuk mengadakan kegiatan edukasi mengenai pengukuran status gizi secara periodik pada remaja putri di Pondok Pesantren KH. Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang.