Leporan Penelitian Pengalaman Belajar Riset

PENGETAHUAN, SIKAP DAN PERILAKU SISWI PUTRI SMUN 10 KOTA PALEMBANG TERHADAP BERAT BADAN IDEAL DAN CARA MEMPERTAHANKANNYA

diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sebagai sarjana Kedokteran



Oleh: Enny Nugraheni 04013100045

FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA PALEMBANG 2005 S 612.07 Nug p e-05/049 2005

Laporan Penelitian Pengalaman Belajar Riset



PENGETAHUAN, SIKAP DAN PERHAKU SISWI PUTRI SMUN-10-KOTA PALEMBANG TERHADAP BERAT BADAN IDEAL DAN CARA MEMPERTAHANKANNYA

> diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sebagai sarjana Kedokteran



12525/

Oleh: Enny Nugraheni 04013100045

FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA PALEMBANG 2005

LEMBAR PENGESAHAN LAPORAN PENELITIAN PENGALAMAN BELAJAR RISET

berjudul

PENGETAHUAN, SIKAP DAN PERILAKU SISWI PUTRI SMUN 10 TERHADAP BERAT BADAN IDEAL DAN CARA MEMPERTAHANKANNYA

Oleh:

ENNY NUGRAHENI 04013100045

Telah dinilai dan dinyatakan diterima sebagai sebagian dari syarat-syarat Guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran

> Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Palembang, Juni 2005

Dosen Pembimbing Substansi

dr. Nazly Hanim NIP 130 344 904 Dosen Pembinbing Metodologi

dr. Syarif Husin MS.

NIP 132 015 145

Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Zarkasih Anwar, Sp.A(K)
NIP 130 539 792

Abstrak

Pengetahuan Sikap dan Perilaku Siswi Putri di SMU Negeri 10 Kota Palembang Terhadap Berat Badan Ideal Dan Cara mempertahankannya

(Enny Nugraheni, 105 halaman)

Remaja sangat penting memiliki berat badan ideal, selain untuk mendapatkan kepercayaan diri juga untuk menghindari penyakit degeneratif yang disebabkan oleh berat badan lebih, dan juga akibat berat badan kurang seperti mudah terkena penyakit infeksi. Adapun tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk memberi informasi kepada remaja putri tentang berat badan ideal yang sehat, cara memperoleh dan mempertahankannya dengan baik sehingga tercapai Sumber Daya Manusia berkualitas yang mempunyai status gizi yang baik.

Penelitian bersifat survei deskriptif cross sectional dengan jumlah sampel berjumlah 90 orang yang diperoleh dengan stratified random sampling dan simple random sampling dari populasi yang berjumlah 737 orang yaitu seluruh siswi putri di SMUN 10 Kota Palembang. Data sekunder diperoleh dari tata usaha SMUN 10 sedangkan data primer diperoleh dari kuisioner yang dibagikan kepada

responden.

Dari penelitian ini dapat diketahui bahwa sebagian besar pengetahuan responden kurang, hal ini dapat dilihat dari kesalahan responden dalam mendeskripsikan kategori berat badan mereka, misalnya responden yang mengetahui kategori berat badan termasuk ideal ternyata setelah dihitung berdasarkan Standar Brocca termasuk berat badan kurang, hal ini dapat berakibat buruk karena responden tidak meningkatkan berat badan tetapi justru menurunkan berat badan mereka. Dari sampel terdapat 27 responden yang melakukan diet, sebagian besar responden yang menurunkan berat badan tersebut terdapat beberapa yang mempunyai berat badan kurang dan ideal, hal ini disebabkan pengetahuan mereka yang kurang tentang berat badan ideal. Perhitungan kategori berat badan berdasarkan IMT dan Standar Brocca dan yang lebih dianjurkan untuk remaja adalah Standar Brocca, karena IMT tidak dapat digunakan pada anak-anak dalam masa pertumbuhan termasuk remaja.

Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pengetahuan siswi putri SMUN 10 tentang berat badan ideal dan cara mempertahankannya kurang. Sehingga perlu diperhatikan tentang pemberian informasi yang benar oleh instansi terkait melalui penyuluhan atau oleh sekoleh sendiri tentang cara mengetahui berat badan ideal dan cara memperoleh serta mempertahankannya sesuai dengan standar kesehatan sehingga diperoleh status gizi yang baik.

Kata kunci

: Pengetahuan, sikap, perilaku, berat badan ideal

FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT karena Rahmat dan Ridhonya penulis dapat menyelesaikan laporan penelitian yang berjudul "Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Siswa Putri SMUN 10 Terhadap Berat Badan Ideal Dan Cara Mempertahankannya"

Sesuai judul tersebut, laporan ini secara garis besar membahas bagaimana pengetahuan, sikap dan perilaku remaja putri terhadap berat badan ideal dan cara mempertahankan berat badan ideal tersebut. Yang menjadi responden pada penelitian ini adalah siswi putri di SMU Negeri 10 kelas 1, 2, dan 3 yang dipilih secara acak sederhana.

Laporan ini disajikan dalam bentuk tabel disertai dengan keterangan deskriptif yang menjelaskannya. Hasil laporan ini akan dibahas lengkap pada subbab hasil dan pembahasan. Dari hasil penelitian ini dapat dilihat bagaimana pengetahuan, sikap dan tingkah laku siswa putri SMUN 10 Palembang terhadap berat badan ideal dan cara mempertahankannya.

Pada kesempatan ini izinkanlah penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada dr. Nazly Hanim selaku pembimbing substansi dan dr. Syarif Husin MS. selaku pembimbing metodologi yang bersedia meluangkan waktu dalam membimbing penulis demi kelancaran proses penyelesaian laporan ini.

Terimakasih yang sedalam-dalamnya juga penulis sampaikan kepada Bapak drs Imron selaku Kepala Sekolah SMUN 10 Palembang dan Bapak Ismail Prasetyo yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut dan juga kepada responden yaitu siswi putri SMUN 10 yang bersedia untuk membantu penulis demi terselesaikannya penelitian ini.

Terimakasih tak terhingga buat Papa dan Mama tercinta atas limpahan kasih sayang, dukungan moril dan materil serta do'a yang tak henti-hentinya, juga kedua adikku tersayang atas kasih sayang dan semangat kalian.

Terima kasih juga penulis sampaikan untuk Om Gani dan Tante Santi, yang telah membuka jalan kedunia Kedokteran, terima kasih juga telah menebarkan perjuangan dan ketidakputusasaan yang tak henti-hentinya.

Terima kasih buat M. Eko Ardiyanto atas dukungan dan waktu serta masukan yang diberikan sejak pembuatan proposal hingga terselesaikan laporan ini. Makasih mas ya...

Terima kasih buat Dodo, Rayan, Inuk, Novi, Okta, Een, Beli Putu, 'n soma buat semangat kalian yang tak henti-hentinya. Chayo guys.... Ini baru setengah dari perjuangan.

Buat Mbak rosi 'n Kak Fitri juga ayunda Ferawati buat bimbingan pengalamannya, buat Ukhti, n Cucen, thank's udah dengerin curhat ane. Juga buat mimi ma ayunda susi, ternyata kebersamaan itu buat adikmu jadi lebih dewasa...

Buat angkatan 2001, terimakasih atas semangat dan kebersamaannya, semoga perjuangan ini berakhir menjadi sebuah keberhasilan.

Akhirnya penulis sadar mungkin masih banyak keterbatasan dan kekurangan dalam penulisan laporan ini. Oleh karena itu penulis menerima saran dan kritik yang bersifat membengun demi perbaikan penyusunan laporan yang akan datang.

Palembang, Juni 2005

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBARAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Masalah	2
1.3 Tujuan	3
1.4 Manfaat	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Remaja	6
A. Definisi Remaja	6
B. Pertumbuhan dan Fisiologi Remaja putri	6
C. Perubahan Fisik dan Psikologis pada Remaja putri	7
D. Kebutuhan Nutrisi Pada Remaja	9
E. Masalah-Masalah Gizi Pada Remaja putri	10
2.2 Berat Badan Normal	16
2.3 Berat Badan Ideal	16
2.4 Overweight (Berat Badan Lebih) dan Obesitas	18
2.5 Underweight (Berat Badan Kurang)	20
2.6 Pengaturan Berat Badan No. No. 1051049	21
TANGGAL: n 6 JUL 2505	vii

2.6.1 Cara untuk Menurunkan Berat Badan	21
2.6.2 Cara untuk Meningkatkan Berat Badan	29
2.6.3 Cara untuk Mempertahankan Berat Badan ideal	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian	32
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	32
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	32
3.4 Variabel Penelitian	34
3.5 Definisi Operasional	36
3.6 Cara pengumpulan data	37
3.7 Analisis data	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Karakteristik Responden	39
4.2 Pengetahuan responden	49
4.3 Sikap Responden	76
4.4 Perilaku responden	81
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	92
5.2 Saran	93
DAFTAR PUSTAKA	xiii
LAMPIRAN	
Lampiran I Kuisioner	
Lampiran II Foto pengambilan data	
Lampiran III Tabel Karakteristik Responden	

DAFTAR TABEL

	<u>.</u>	
Tabel. 1	Resiko-resiko kesehatan yang berhubungan dengan obesitas	16
Tabel. 2	Olahraga dan Jumlah kalori per hari	22
Tabel. 3	Jumlah siswa SMUN 10 Palembang	29
Tabel. 4	Distribusi responden berdasarkan usia	35
Tabel. 5	Distribusi pendapatan ayah responden berdasarkan pendidikan ayah	36
Tabel. 6	Distribusi berat badan responden berdasarkan tinggi badan	37
Tabel. 7	Distribusi berat badan responden berdasarkan usia	38
Tabel. 8	Distribusi tinggi badan responden berdasrkan usia	38
Tabel. 9	Distribusi responden berdasarkan Indeks Massa Tubuh	39
Tabel. 10	Distribusi responden berdasarkan Standar Brocca	40
Tabel. 11	Distribusi kategori berat badan responden menurunt Standar Brocca berdarkan IMT	41
Tabel. 12	Distribusi kategori berat badan responden menurut standar Brocca berdasarkan	
	pendidikan terakhir ayah	42
Tabel. 13	Distribusi kategori berat badan responden menurut Standar Brocca berdasarkan	
	pendapatan ayah	43
Tabel. 14	Distribusi responden berdasarkan definisi berat badan ideal	44
Tabel. 15	Distribusi responden berdasarkan pengetahuan definisi berat badan normal	46
Tabel. 16	Distribusi responden berdasarkan pengetahuan tentang berat badan kurang	47
Tabel. 17	Distribusi responden berdasarkan pengetahuan mereka tentang berat badan lebih	48
Tabel. 18	Distribusi responden berdasarkan pengetahuan responden tentang obesitas	49
Tabel. 19	Distribusi responden berdasarkan pengetahuan cara menghitung kategori berat	
	badan	50
Tabel. 20	Distribusi responden berdasarkan pengetahuan tentang kategori berat badan	
	responden	50
Tabel. 21	Distribusi kategori berat badan responden berdasarkan Standar Brocca menurut	
	pengetahuan tentang kategori berat badan	51
Tabel. 22	Distribusi responden berdasarkan pengetahuan keuntungan mempunyai berat	
	badan ideal	52
Tabel. 23	Distribusi pengetahuan responden tentang keuntungan mempunyai berat badan	
	ideal dengan pernah atau tidak melakukan menurunkan berat badan	5.
Tabel. 24	Distribusi responden berdasarkan pengetahuan tentang kesulitan untuk	٥.
	mendapatkan berat badan ideal	5
Tabel. 25	Distribusi responden berdasarkan pengetahuan tentang penyebab obesitas atau	34
	kegemukan kegemukan	_
		5

Tabel. 26	Distribusi responden berdasarkan pengetahuan tentang akibat obesitas atau
	kegemukan
Tabel. 27	Distribusi responden berdasarkan pengetahuan tentang cara menurunkan berat
	badan 57
Tabel. 28	Distribusi responden berdasarkan pengetahuan tentang definisi diet
Tabel. 29	Distribusi pengetahuan responden tentang definisi diet berdasarkan pernah atau
	tidak melakukan diet
Tabel. 30	Distribusi responden berdasarkan pengetahuan tentang olahraga yang dilakukan
	ketika menurunkan berat badan
Tabel. 31	Distribusi responden berdasarkan Obat atau Bahan Yang Digunakan Untuk
	Menurunkan Berat Badan 60
Tabel. 32	Distribusi responden berdasarkan pengetahuan tentang operasi yang dilakukan
	untuk menurunkan berat badan 60
Tabel. 33	Distribusi responden berdasarkan pengetahuan tentang penyebab seseorang
	memiliki berat badan kurang
Tabel. 34	Distribusi responden berdasarkan pengetahuan tentang akibat berat badan kurang 63
Tabel. 35	Distribusi responden berdasarkan pengetahuan tentang cara untuk meningkatkan
	berat badan
Tabel. 36	Distribusi responden bedasarkan olahraga yang dilakukan untuk meningkatkan
	berat badan
Tabel. 37	Distribusi responden berdasarkan bahan atau obat yang digunakan untuk
	meningkatkan berat badan
Tabel. 38	Distribusi responden berdasarkan asal memperoleh informasi tentang memperoleh
	berat badan ideal
Tabel. 39	Distribusi resonden berdasarkan pengetahuan tentang cara mempertahankan berat
	badan ideal
Tabel. 40	Distribusi responden berdasarkan alasan perlu tidaknya mempunyai berat badan ideal 69
	Distribusi responden berdasarkan perlu tidaknya memperatahankan berat badan ideal 70
	Distribusi responden berdasrkan alasan perlu mempertahankan berat badan ideal 70
Tabel. 43	Distribusi responden berdasarkan yang memotivasi responden untuk memperoleh
	berat badan ideal
Tabel. 44	Distribusi responden berdasarkan pilihan responden antara berat badan lebih dan
	berat badan kurang
Tabel. 45	Distribusi responden berdasarkan lama melakukan diet
Tabel. 46	Dstribusi kategori berat badan responden berdasrakan pernah atau tidak melakukan
	diet

Tabel. 47	Distribusi keterkaitan pekerjaan ayah responden dengan responden melakukan diet	
	atau tidak	75
Tabel 48.	Distribusi responden yang menurunkan berat badan berdasarkan perilaku yang	
	dilakukan untuk menurunkan berat badan	75
Tabel. 49	Distribusi perilaku responden yang menurunkan berat badan berdasarkan	
	pengetahuan responden tentang cara menurunkan berat badan	76
Tabel. 50	Distribusi perilaku responden yang menurunkan berat badan berdasarkan	
	konsumsi makanan yang jumlahnya ditambah ketika menurunkan berat badan	77
Tabel. 51	Distribusi perilaku responden yang menurunkan berat badan berdasarkan	
	konsumsi makanan yang jumlahnya dikurangi ketika menurunkan berat badan	78
Tabel. 52	Distribusi perilaku responden berdasarkan frekuensi makan makanan inti	
	responden sehari selama melakukan diet	79
Tabel. 53	Distribusi perilaku responden berdasarkan frekuensi makan cemilan sehari selama	
	melakukan diet	80
Tabel. 54	Distribusi responden berdasarkan perubahan perilaku responden selama	
	menurunkan berat badan	81
Tabel. 55	Distribusi perilaku responden berdasarkan jenis makanan cemilan yang	
	dikonsumsi selama menurunkan berat badan	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Gastroplasti	25
Gambar 2.	Pintas lambung Roux-en Y retrolika	26
Gambar 3.	Diagram Rancangan Pengambilan Sampel	34

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja adalah mereka yang sedang mengalami perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Menurut WHO (Badan PBB untuk kesehatan dunia) batasan usia remaja adalah 12 sampai 24 tahun. Sementara menurut BKKBN batasan remaja adalah antara usia 10 sampai 21 tahun. Dalam penelitian ini batasan usia remaja yang tercakup adalah remaja yang berusia 14-18 tahun karena pada usia tersebut remaja sangat labil dan mudah terpengaruh. Banyak diantara remaja yang risau dengan berat badan terutama remaja putri. Berbagai cara ditempuh untuk mendapatkan berat badan ideal yang diinginkan. Jika tubuh dianggap kurang atau tidak ideal, maka remaja cenderung menjadi tidak percaya diri dan kemudian merambat kehal-hal lain, seperti tidak mau tampil di muka umum, menarik diri, pendiam, malas bergaul dan akhirnya menjadi pendiam dan penyendiri.

Keinginan untuk mendapatkan berat badan ideal tersebut membuat remaja tidak memperhatikan asupan makanan bergizi karena makanan-makanan tersebut dianggap dapat membuat tubuh gemuk atau melar, atau bahkan sebagian remaja memang dari awal asupan makanannya tidak sesuai dengan kebutuhan gizi. Kebutuhan gizi sangat meningkat pada saat remaja, hal ini disebabkan karena pada saat tersebut terdapat proses pertumbuhan yang pesat, ditambah lagi dengan peningkatan aktivitas seharihari di sekolah dan di rumah yang sangat membutuhkan energi. Pertumbuhan pesat tersebut harus ditunjang dengan ketersediaan makanan (zat-zat gizi) yang tepat dan memadai dalam tubuh sehingga tidak terjadi kelebihan atau kekurangan zat gizi. Remaja putri harus dipersiapkan untuk bereproduksi nantinya, karena wanita yang fisiknya tidak dapat tumbuh secara sempurna mempunyai resiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah dan juga partus macet.

Memang penting bagi remaja mempunyai berat badan yang ideal, karena selain untuk menambah rasa percaya diri dalam pergaulan juga untuk menghindari

penyakit-penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes mellitus, kanker dan lainnya yang disebabkan oleh kegemukan dan obesitas, juga untuk menghindari berat badan kurang yang menyebabkan remaja rentan terhadap infeksi karena jika seseorang berat badannya kurang maka imunitasnya menjadi menurun.²

Sebagian besar remaja sangat mengontrol berat badannnya, hal itu terlihat dalam hasil riset yang menunjukkan bahwa ²/₃ remaja putri dan ¹/₄ remaja putra berusaha untuk mengontrol berat badan mereka.² Yang terlihat lebih jelas lagi yaitu pada penelitian di Amerika Serikat seperti yang ditulis majalah Parents edisi Juni 2004 menyebutkan bahwa jumlah remaja putri yang merasa berbadan tak bagus mencapai 80 %. Mereka sangat terobsesi untuk lebih membuat tubuh mereka menjadi kurus.3 Begitu pula dalam penelitian yang dilakukan oleh Dwi Prawita Radhianti (Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya) tahun 2003 di beberapa pusat kebugaran di Palembang didapatkan 80 % responden yang menyatakan bahwa motivasi terbesar mereka untuk mendapatkan berat badan ideal adalah agar tubuh lebih enak dipandang.⁴ Hal itu memperlihatkan bahwa remaja putri sangat ingin memperoleh bentuk tubuh yang ideal. Hal itu pula yang memotivasi peneliti untuk mengetahui bagaimana pengetahuan, sikap dan perilaku, remaja putri tersebut tentang cara untuk mendapatkan berat badan yang ideal dan bagaimana pula mereka mempertahankan berat badan tersebut supaya dapat terhindar dari rasa tertekan, rendah diri, dan dampak psikologis lainnya ketika seorang remaja mengalami kegemukan atau terlalu kurus dan juga untuk menghindari penyakit degeneratif dan penyakit yang disebabkan infeksi.

1.2 Masalah

Arus informasi melalui media masa baik berupa majalah, surat kabar, tabloid maupun media elektronik seperti radio, televisi, dan komputer mempercepat terjadinya perubahan pada remaja. Keinginan remaja untuk mendapatkan berat badan ideal sebagian besar dimulai dari media tersebut sehingga remaja terpengaruh untuk memiliki badan ideal dan langsing yang menarik untuk dilihat. Tidak jarang mereka

termakan iklan untuk mendapatkan berat badan yang mereka inginkan, padahal iklan tersebut belum tentu dapat menurunkan atau meningkatkan berat badan tanpa ada efek samping yang merugikan atau bahkan mungkin justru berbahaya bagi tubuh mereka. Untuk itu peneliti ingin mengidentifikasi apakah pengetahuan, sikap dan perilaku remaja putri tentang berat badan ideal dan cara-cara untuk mendapatkan berat badan tersebut tidak merugikan kesehatan dan juga apakah mereka mengetahui apa kegunaan mereka mendapatkan berat badan ideal, apakah hanya untuk penampilan atau ada motivasi lainnya.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan umum

Untuk memberi informasi kepada remaja putri tentang berat badan ideal yang sehat, cara memperoleh dan mempertahakannya dengan baik sehingga tercapai Sumber Daya Manusia berkualitas yang mempunyai status gizi yang baik dimasa depan.

1.3.2 Tujuan khusus

- Mengidentifikasi karakteristik sosiodemografi responden di SMU Negeri 10 Kota palembang.
- a. Mengidentifikasi pengetahuan remaja putri di SMU Negeri 10 Kota Palembang tentang berat badan ideal, berat badan normal, berat badan kurang, berat badan lebih, dan obesitas.
 - b. Mengidentifikasi pengetahuan remaja putri tentang cara mendapatkan berat badan ideal dan mempertahankannya.
- 3. Mengidentifikasi sikap remaja putri di SMU Negeri 10 Kota Palembang terhadap berat badan ideal.
- 4. Mengidentifikasi perilaku remaja putri di SMU Negeri 10 Kota Palembang untuk memperoleh berat badan ideal dan cara mempertahankannya.

5. Mengidentifikasi keterkaitan antara karakteristik responden dengan pengetahuan, sikap dan perilaku tentang cara mendapatkan berat badan ideal dan cara mempertahankannya.

1.4 Manfaat

- Bagi pembangunan : Mempersiapkan calon Ibu yang sehat untuk mendapatkan SDM yang berkualitas dan juga dapat mengurangi Angka Kematian Bayi dan Angka Kematian Ibu.
- 2. Ilmu Pengetahuan dan Teknologi: Mengetahui bahan, obat atau alat yang biasa digunakan untuk menurunkan berat badan, meningkatkan berat badan atau hanya untuk mempertahankan berat badan, serta keluhan yang diungkapkan oleh responden sehingga dapat dilakukan penelitian lebih lanjut agar diperoleh hasil yang lebih mendalam.

3. Institusi:

- SMU Negeri 10 Kota Palembang: Mengetahui secara umum tentang cara siswi putri di SMU tersebut mendapatkan berat badan ideal dan memberi informasi tentang cara untuk memperoleh berat badan ideal yang sesuai dengan kesehatan dan memberi gambaran tentang pentingnya pengetahuan tentang berat badan ideal dalam kurikulum formal, misalnya dalam pelajaran muatan local.
- Fakultas Kedokteran: Data untuk penelitian berikutnya yang berhubungan dengan remaja dalam usaha untuk mendapatkan berat badan ideal.
- Departemen Kesehatan: Sebagai dasar bagi para pengambil kebijakan tentang hal yang berkaitan tentang dengan remaja di SumSel dengan mempertimbangkan data dari hasil penelitian ini. Misalnya tentang penyuluhan atau pengetahuan yang berhubungan dengan dampak dari status gizi buruk dan keuntungan jika mempunyai status gizi baik..

- Puskesmas: Sebagai sarana penyuluhan, dapat memberikan informasi yang benar tentang cara mendapatkan berat badan ideal yang tidak merugikan kesehatan.
- 4. Masyarakat : Supaya masyarakat mengetahui keuntungan memperoleh berat badan ideal dan cara mendapatkan serta mempertahankannya supaya terhindar dari penyakit degeneratif dan penyakit infeksi yang dapat disebabkan oleh berat badan lebih dan berat badan kurang.
- 5. Akademik : Sebagai syarat untuk peneliti mencapai gelar sarjana kedokteran