

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian telah dilakukan terhadap remaja putri kelas X-XII di SMA Muhammadiyah Kota Kupang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Diketahui bahwa remaja putri di SMA Muhammadiyah Kota Kupang yang memiliki citra tubuh positif 42 orang (72,4%) dan memiliki citra tubuh negatif sebanyak 16 orang (27,6%).
2. Diketahui bahwa remaja putri yang memiliki tingkat pengetahuan gizi dengan kategori kurang yaitu sebanyak 25 orang (43,1%), pengetahuan gizi cukup sebanyak 26 orang (44,8%) dan pengetahuan gizi baik sebanyak 7 orang (12,1%).
3. Diketahui bahwa remaja putri di SMA Muhammadiyah Kota Kupang yang memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 41 orang (70,7%), responden yang memiliki status gizi kurang sebanyak 14 orang (24,1%), status gizi lebih sebanyak 2 orang (3,4%) dan obesitas sebanyak 1 orang (1,7%).
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan status gizi dengan hasil uji statistik yang menunjukkan nilai  $p\text{-value} = 0,000$  ( $p < 0,05$ ).
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi dengan hasil uji statistik yang menunjukkan nilai  $p\text{-value} = 0,234$  ( $p > 0,05$ ).

#### B. Saran

1. Bagi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat meningkatkan kegiatan edukasi mengenai gizi seimbang, pola makan hidup sehat serta pentingnya membangun citra tubuh yang positif melalui penyuluhan, maupun kerja sama dengan tenaga kesehatan. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa dalam menjaga status gizi yang optimal.

## 2. Bagi Remaja

Remaja diharapkan dapat meningkatkan kesadaran untuk menerapkan pola makan yang sehat dan bergizi seimbang, menjaga aktivitas fisik secara teratur, serta membangun citra tubuh yang positif. Remaja juga perlu memahami bahwa kesehatan dan status gizi yang baik lebih penting dari pada mengikuti standar bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan kondisi diri.

## 3. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai informasi yang bermanfaat untuk mengembangkan ilmu sehingga dapat digunakan oleh mahasiswa/i sebagai panduan dalam membaca dan menambah pengetahuan terkait citra tubuh dan pengetahuan gizi.

## 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi remaja, seperti pola konsumsi makan, aktivitas fisik, kondisi sosial ekonomi dan pola asuh orang tua. Selain itu peneliti selanjutnya dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih besar sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi.