

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

1. Body image remaja SMK Negeri 3 Kota Kupang berdasarkan data diatas bisa dilihat bahwa sebagian besar kurang baik ataupun memiliki body image negatif sebanyak 185 sampel (83.7%) sedangkan body image yang baik ataupun positif sebanyak 36 sampel (16.3%).
2. Remaja yang melakukan Perilaku diet sesuai yaitu sebanyak 146 sampel (61,1%), dan perilaku diet tidak sesuai yaitu sebanyak 75 sampel (33,9%).
3. Status gizi IMT/U Anak Remaja usia 15-18 tahun yang memiliki status gizi kurang sebanyak 73 sampel (33%), gizi baik sebanyak 135 sampel (61,1%), Gizi lebih sebanyak sampel (2.3%), obesitas sebanyak 8 sampel (3,6%).
4. Tidak ada hubungan antara body image dengan status gizi remaja yaitu dengan nilai *p-Value* (0,431).
5. Kebiasaan diet pada kaitannya dengan status gizi remaja mengungkapkan nilai-P 0,042, yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan secara statistik antara perilaku diet dan status gizi demografi ini. Ini menyiratkan bahwa kebiasaan diet memberikan dampak yang cukup besar pada status gizi, sebab remaja cenderung mengurangi konsumsi makanan mereka dengan menggunakan pola makan yang tidak sehat, seperti menghilangkan sarapan, di bawah kesalahpahaman bahwa praktik semacam itu akan memfasilitasi penurunan berat badan.

#### B. Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya  
Para peneliti mengusulkan bahwa variabel tambahan, yaitu variabel asupan, dimasukkan guna memastikan tingkat konsumsi harian remaja dan guna memeriksa korelasi potensial antara asupan ini dan body image dan perilaku diet.
2. Bagi Remaja  
Untuk remaja yang menunjukkan persepsi body image yang merugikan dan maladaptif di samping praktik diet yang tidak sehat,

sangat penting guna mencari bimbingan dari ahli gizi yang berkualifikasi, terutama mengenai kebiasaan makan mereka, guna mencegah munculnya kekurangan gizi dan guna memfasilitasi adopsi perilaku diet yang sehat.

### 3. Bagi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang

Ini menyajikan jalan bagi subjek guna terlibat pada penyelidikan tambahan mengenai elemen yang masih belum dijelajahi, khususnya mengenai konsumsi.