

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Tidak ada hubungan yang signifikan antara body image dengan status gizi remaja dengan hasil p- value (0,488).
2. Tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan status gizi remaja dengan hasil p-value (0,445).
3. Tidak ada hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan status gizi remaja dengan hasil p-value (0,663).
4. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 66 orang (60,0%) dan umur responden sebagian besar berusia 16 tahun sebanyak 47 orang (42,7 %).
5. Status gizi IMT/U remaja usia 15-18 tahun yang memiliki status gizi kurang sebanyak 31 orang (29,7%), gizi baik sebanyak 73 orang (66,7%), gizi lebih sebanyak 3 orang (2,7%) dan Obesita sebanyak 3 orang (2,7%).

#### **B. Saran**

1. Bagi Remaja  
Bagi remaja yang memiliki body image yang negatif, kebiasaan makan yang kurang dan durasi tidur yang buruk perlu adanya konseling dari ahli gizi, khususnya dalam kebiasaan makan sehingga tidak menimbulkan masalah gizi.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Peneliti perlu melakukan penelitian lebih lanjut mengenai variabel-variabel yang mempengaruhi status gizi remaja seperti perilaku diet dan riwayat penyakit.
3. Bagi Program Studi Gizi  
Memberikan kesempatan kepada mahasiswa dan mahasiswi untuk meneliti lebih lanjut faktor-faktor yang belum diteliti.