

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Hasil karakteristik responden penelitian menunjukkan sebanyak 44 responden (44,31%) berusia 17 tahun.
- b. Citra tubuh responden sebagian besar dengan kategori negatif sebanyak 64 responden (62,75%).
- c. Aktivitas fisik responden sebagian besar dengan kategori ringan sebanyak 57 responden (51,96%).
- d. Pengetahuan gizi responden lebih banyak dengan kategori kurang sebesar 63 responden (74,51%).
- e. Status gizi responden didominasi oleh status gizi kategori normal sebanyak 60 responden (58,83%).
- f. Ada hubungan antara citra tubuh dengan IMT/U pada remaja putri SMA Negeri di Kecamatan Setiabudi Jakarta Selatan dengan *p-value* sebesar 0,000.
- g. Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan IMT/U pada remaja putri SMA Negeri di Kecamatan Setiabudi Jakarta Selatan dengan *p-value* sebesar 0,004.
- h. Tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan IMT/U pada remaja putri SMA Negeri di Kecamatan Setiabudi Jakarta Selatan dengan *p-value* sebesar 0,831.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Diharapkan kepada responden untuk dapat mengoptimalkan aktivitas fisik, meningkatkan pengetahuan mengenai gizi seimbang serta diharapkan agar dapat memiliki persepsi citra tubuh yang positif untuk dapat mendukung tercapainya status gizi yang optimal pada remaja khususnya putri usia 15 sampai 18 tahun.

V.2.2 Bagi Masyarakat

Diharapkan masyarakat dapat bekerja sama dengan puskesmas setempat untuk dapat meningkatkan pengetahuan mengenai status gizi melalui kegiatan seperti penyuluhan ataupun seminar mengenai status gizi serta pentingnya aktivitas fisik, pengetahuan gizi seimbang, dan persepsi citra tubuh. Pengetahuan mengenai gizi seimbang yang baik akan berpengaruh pada pencapaian status gizi yang optimal.

V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Peneliti berharap hasil dari penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk mengatasi masalah gizi yang terjadi pada remaja usia 15 sampai 18 tahun untuk menurunkan angka gizi kurang dan gizi lebih, serta sebagai sumber informasi dan wacana bacaan untuk acuan penelitian berikutnya. Peneliti berharap akan ada penelitian lain yang fokus mengkaji variabel mengenai aktivitas fisik, pengetahuan gizi seimbang, dan citra tubuh yang lebih spesifik yaitu kepada remaja di Indonesia khususnya remaja putri serta menghubungkan dengan IMT/U para remaja putri.