

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Status gizi pada remaja putri di SMA Negeri 104 Jakarta tergolong status gizi normal yaitu sebanyak 68 siswi (80%)
- b. Citra tubuh pada remaja putri di SMA Negeri 104 Jakarta tergolong citra tubuh positif yaitu sebanyak 45 siswi (52,9%)
- c. *Restraint eating* pada remaja putri di SMA Negeri 104 Jakarta tergolong tidak ada kecenderungan yaitu sebanyak 43 siswi (50,6%)
- d. *Emotional eating* pada remaja putri di SMA Negeri 104 Jakarta tergolong ada kecenderungan yaitu sebanyak 46 siswi (54,1%)
- e. *External eating* pada remaja putri di SMA Negeri 104 Jakarta tergolong ada kecenderungan yaitu sebanyak 46 siswi (54,1%)
- f. Ada hubungan yang bermakna antara Citra Tubuh dengan status gizi pada remaja putri SMA Negeri 104 Jakarta (p-value = 0,000)
- g. Ada hubungan yang bermakna antara *Restraint Eating* dengan status gizi pada remaja putri SMA Negeri 104 Jakarta (p-value = 0,002)
- h. Tidak ada hubungan yang bermakna antara *Emotional Eating* dengan status gizi pada remaja putri SMA Negeri 104 Jakarta (p-value = 0,353)
- i. Ada hubungan yang bermakna antara *External Eating* dengan status gizi pada remaja putri SMA Negeri 104 Jakarta (p-value = 0,033)

V.2 Saran

- a. Memantau status gizi pada remaja putri dengan melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan serta mengaktifkan kegiatan di UKS.
- b. Mengubah persepsi akan citra tubuh yang negatif menjadi lebih menghargai dan meningkatkan kepercayaan diri remaja putri dan menerapkan perilaku makan yang baik. Dapat melakukan event mengenai gizi atau merekomendasikan adanya duta gizi remaja sebagai salah satu

upaya peningkatan peminatan remaja terhadap gizi yang sesuai dengan usia mereka.

- c. Membiasakan diri untuk menerapkan perilaku hidup sehat dan diimbangi dengan perilaku makan yang sehat untuk mencegah terjadinya fluktuasi berat badan yang signifikan pada usia remaja yang dapat berisiko pada masa dewasa.
- d. Untuk peneliti lainnya, disarankan dapat melakukan pengukuran mengenai pola makan responden sebagai pendukung gambaran hubungan perilaku makan dengan status gizi serta pengaruh lainnya yang berhubungan akan status gizi remaja putri salah satunya yang berdampak pada anemia remaja. Melakukan adanya intervensi perilaku makan terhadap citra tubuh atau anemia pada remaja dengan status gizi lebih.

