

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 262 responden mengenai "Hubungan Citra tubuh dan Gaya Hidup Kurang Gerak dengan Status Gizi pada Remaja di SMAN 105 Jakarta", dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Gambaran karakteristik responden terhadap 262 responden pada penelitian ini diperoleh hasil bahwa mayoritas responden berusia 17 tahun, jenis kelamin responden seimbang antara laki-laki dan perempuan yaitu 131 responden, mayoritas pendidikan terakhir orang tua responden yakni SMA sebanyak 148 responden, mayoritas pendapatan orang tua responden yakni <5.000.000 rupiah sebanyak 140 responden, serta rata-rata uang saku responden yakni 23. 583 rupiah.
- b. Mayoritas responden di SMAN 105 Jakarta memiliki status gizi normal
- c. Mayoritas responden di SMAN 105 Jakarta memiliki persepsi citra tubuh positif
- d. Mayoritas responden di SMAN 105 Jakarta melakukan gaya hidup kurang gerak atau *sedentary lifestyle* yang tinggi
- e. Adanya hubungan antara citra tubuh dengan status gizi remaja di SMAN 105 Jakarta Timur dengan kekuatan hubungan cukup kuat dan arah hubungan tidak searah atau negatif
- f. Adanya hubungan antara gaya hidup kurang gerak (*sedentary lifestyle*) dengan status gizi remaja di SMAN 105 Jakarta Timur dengan kekuatan hubungan cukup kuat dan arah hubungan searah atau positif

## V.2 Saran

### a. Bagi Remaja

Remaja disarankan untuk mengembangkan citra tubuh positif dengan memahami bahwa kecantikan hadir dalam berbagai bentuk dan ukuran, serta belajar mencintai diri sendiri. Untuk mengatasi *sedentary lifestyle*, sesuai dengan Kementerian Kesehatan yang merekomendasikan agar remaja dapat melakukan aktivitas fisik setidaknya 3-5 kali dalam seminggu, yang sama dengan total 150 menit per minggu atau setidaknya 30 menit setiap hari dan membatasi penggunaan *gadget* serta menonton televisi tidak lebih dari 1-2 jam sehari. Pola makan juga harus diperhatikan dengan memilih makanan sehat yang kaya nutrisi, serta menghindari kebiasaan makan sambil melakukan aktivitas lain.

### b. Bagi Sekolah

Sekolah disarankan untuk mengedukasi siswa tentang citra tubuh positif dan keberagaman bentuk tubuh melalui program edukasi yang terintegrasi, serta mengajarkan pola makan sehat. Sekolah dapat menyediakan berbagai pilihan olahraga ekstrakurikuler dan menetapkan program senam bersama dan jalan santai untuk aktivitas fisik. Lingkungan sekolah juga perlu mendukung dengan fasilitas yang memadai dan kantin yang menyediakan makanan sehat. Selain itu, penting untuk menawarkan layanan konseling bagi siswa yang menghadapi masalah terkait *citra tubuh* dan kesehatan mental, serta melibatkan orang tua dalam kampanye kesehatan sekolah.

### c. Bagi Perawat Komunitas

Perawat komunitas disarankan untuk mengadakan sesi edukasi di masyarakat tentang citra tubuh positif dan keberagaman bentuk tubuh, serta menyelenggarakan *workshop* mengenai gizi seimbang dan pilihan makanan sehat. Perawat komunitas juga dapat merancang program aktivitas fisik yang menarik bagi remaja, seperti kelas olahraga dan tantangan komunitas untuk mengurangi waktu sedentari. Selain itu, menyediakan layanan konseling dan kelompok dukungan bagi remaja yang mengalami masalah terkait citra tubuh, bersama dengan kegiatan

relaksasi seperti yoga. Kerjasama dengan sekolah untuk menciptakan program kesehatan yang melibatkan siswa, orang tua, dan guru, serta meluncurkan kampanye kesehatan komunitas melalui media sosial, dapat membantu meningkatkan kesadaran tentang gaya hidup sehat.

d. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi bahan literatur khususnya mengenai citra tubuh, *sedentary lifestyle*, dan status gizi pada remaja. Peneliti selanjutnya juga dapat mengembangkan ranah penelitian atau memodifikasi variabel yang menjadi faktor dari status gizi, misalnya menambahkan variabel faktor genetik, pengaruh media massa, tingkat aktivitas fisik, pola konsumsi makanan, pengetahuan tentang gizi, durasi *screen time*, serta lingkungan dan dukungan keluarga dan teman. Selain itu, temuan ini dapat memicu penelitian tentang intervensi yang efektif untuk mengurangi risiko kesehatan dan meningkatkan kebiasaan hidup sehat, seperti program edukasi nutrisi berbasis komunitas, kegiatan fisik terstruktur, serta dukungan psikologis yang berfokus pada penerimaan diri dan citra tubuh positif.