

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

- a. Rata-rata usia pada siswi di Mts Al-Hidayah Depok 2018 adalah usia anak 12 tahun sebanyak 6 orang (7.3 %), anak dengan usia 13 tahun sebanyak 39 orang (47.6 %), anak dengan usia 14 tahun sebanyak 36 orang (43.9 %), dan anak dengan usia 15 tahun sebanyak 1 orang (1.2 %).
- b. Citra tubuh pada siswi di Mts Al-Hidayah Depok 2018 adalah responden yang memiliki citra tubuh negatif sebanyak 11 orang (13.4 %) dan responden yang memiliki citra tubuh positif sebanyak 71 orang (86.6%).
- c. Pengetahuan gizi pada siswi di Mts Al-Hidayah Depok 2018 adalah responden yang memiliki pengetahuan gizi baik sebanyak 28 orang (34.1%) dan responden yang memiliki pengetahuan gizi kurang sebanyak 54 orang (65.9%).
- d. Kebiasaan makan pada siswi di Mts Al-Hidayah Depok 2018 adalah responden yang memiliki kebiasaan makan baik sebanyak 43 orang (52.4%) dan responden yang memiliki kebiasaan makan kurang baik sebanyak 39 orang (47.6%).
- e. Status gizi pada siswi di Mts Al-Hidayah Depok 2018 adalah responden yang memiliki status gizi normal sebanyak 60 orang (73.2%) dan responden yang memiliki status gizi lebih sebanyak 22 orang (26.8%).
- f. Tidak ada hubungan antara citra tubuh dengan status gizi pada siswi di Mts Al-Hidayah Depok 2018, Hasil uji statistik didapatkan hasil dengan nilai *p-value* sebesar 0,155 ( $p > 0,05$ ).
- g. Tidak ada hubungan antara Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi pada siswi di Mts Al-Hidayah Depok 2018, Hasil uji statistik didapatkan hasil dengan nilai *p-value* sebesar 1.000 ( $p > 0,05$ ).

- h. Ada hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi pada siswi di Mts Al-Hidayah Depok 2018, Hasil uji statistik didapatkan hasil dengan nilai *p-value* sebesar 0.045 ( $p = < 0,05$ ),

## V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang ditujukan kepada pihak-pihak terkait, diantaranya yaitu :

### a. Bagi Sekolah

- 1) Melakukan pemantauan secara berkala terhadap status gizi para siswa/i melalui program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dengan fasilitas yang sudah memadai.
- 2) Memfasilitasi kantin sehat untuk menyediakan makanan dan minuman sehat.
- 3) Memberikan fasilitas dan informasi ( mading, poster, leaflet dll) terkait gizi untuk menambah wawasan para siswa-siswi

### b. Bagi Remaja Mts Al-Hidayah Depok

- 1) Mengonsumsi makan makanan yang beragam dan mengurangi konsumsi makanan yang banyak mengandung minyak, terlalu asin dan sangat manis (fast food, soft drink, dll).
- 2) Memilih makanan yang sehat sesuai dengan kebutuhan gizinya.
- 3) Menyaring kembali informasi yang didapatkan dari media sosial, teman sebaya, dan media masa lainnya terkait gizi.
- 4) Rutin melakukan pengecekan status gizi minimal 1 bulan sekali untuk memantau pertumbuhan dan perkembangan siswa yang ideal dengan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan.

### c. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan dapat dilakukan penelitian lebih lanjut dengan responden yang jumlahnya lebih banyak dan dapat melibatkan semua siswa-siswi dalam sekolah tersebut. Menggunakan desain penelitian yang berbeda dari sebelumnya, sehingga dapat diketahui lebih lanjut faktor-faktor yang dapat mempengaruhi status gizi pada remaja.