

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Karakteristik umur pada remaja putri lebih banyak yang memiliki umur 13 tahun (51,6%) dibandingkan dengan 14 tahun (34,7%) dan 15 tahun (13,7%).
- b. Status gizi responden yaitu status gizi lebih (IMT/U) 34,7% lebih tinggi dibandingkan dengan data riskesdas tahun 2010 di Jawa Barat 2,5%.
- c. Citra tubuh responden yang mengalami persepsi citra tubuh positif 52,6% dan persepsi citra tubuh negatif 47,4%.
- d. Berdasarkan data asupan zat gizi makro responden, didapatkan asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat kurang 98,9%. Kebiasaan sarapan yang sering dilakukan responden sebesar 45,3% dan yang jarang dilakukan 54,7%. Kebiasaan jajan yang sering dilakukan responden sebesar 92,6% dan yang jarang dilakukan responden sebesar 7,4%.
- e. Kebiasaan berolahraga rutin sebesar 71,6% dan olahraga tidak rutin sebesar 28,4%.
- f. Ada hubungan yang bermakna antara citra tubuh ($p=0,046$) dengan status gizi.
- g. Tidak ada hubungan yang bermakna antara asupan zat gizi makro, kebiasaan sarapan, dan kebiasaan jajan dengan status gizi.
- h. Ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan berolahraga ($p=0,002$) dengan status gizi.

V.2 Saran

- a. Bagi remaja putri SMP Setia Negara Kota Depok diharapkan:
Dapat memahami ataupun menerima status gizi mereka yang sebenarnya sehingga tidak memiliki persepsi citra tubuh yang salah (negatif) melalui

edukasi Pedoman Gizi Seimbang. Remaja putri diharapkan untuk membiasakan berolahraga secara rutin (>3 kali seminggu dengan waktu minimal 30 menit) baik di sekolah maupun di luar sekolah agar tidak terjadi masalah gizi lebih.

b. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan adanya pengukuran status gizi kepada para siswa secara rutin dengan cara penimbangan berat badan dan mengukur tinggi badan yang dilakukan secara berkala sebagai tindakan pencegahan status gizi kurang maupun status gizi lebih. Selain itu dapat melakukan kerjasama dengan petugas kesehatan dan melakukan berbagai macam upaya berupa edukasi melalui penyuluhan kesehatan remaja dan gizi, serta gaya hidup yang sehat.

c. Bagi penelitian selanjutnya

Melakukan penelitian mengenai status gizi dengan variabel yang berbeda dari penelitian sebelumnya dengan jumlah sampel yang lebih besar.

