

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

- a. Berdasarkan karakteristik usia remaja putri di SMA Negeri 3 Tambun Selatan tergolong usia 15-16 tahun yaitu sebanyak 50 siswi (86,2%)
- b. Status gizi pada remaja putri di SMA Negeri 3 Tambun Selatan tergolong status gizi tidak lebih yaitu sebanyak 45 siswi (77,6%), pola makan tergolong tidak baik yaitu 43 siswi (74,1%), aktivitas fisik tergolong ringan yaitu 38 siswi (65,5%), dan citra tubuh tergolong positif yaitu 40 siswi (69,0%)
- c. Ada hubungan yang bermakna antara Pola Makan dengan status gizi lebih pada remaja putri di SMA Negeri 3 Tambun Selatan ( $p\text{-value} = 0,014$ )
- d. Ada hubungan yang bermakna antara Aktivitas Fisik dengan status gizi lebih pada remaja putri di SMA Negeri 3 Tambun Selatan ( $p\text{-value} = 0,023$ )
- e. Ada hubungan yang bermakna antara Citra Tubuh dengan status gizi lebih pada remaja putri di SMA Negeri 3 Tambun Selatan ( $p\text{-value} = 0,000$ )

#### **V.2 Saran**

##### **V.2.1 Bagi Sekolah**

- a. Diharapkan pihak sekolah SMA Negeri 3 Tambun Selatan dapat mengadakan penyuluhan mengenai pola makan yang sehat.
- b. Menerapkan kantin sehat secara bertahap dengan memperhatikan penggunaan bahan makanan, dan cara pengolahan makanan yang digunakan.
- c. Membuat *event* kesehatan rutin agar dapat meningkatkan aktivitas fisik sehingga para remaja putri dapat mengetahui pentingnya menjaga kesehatan.

- d. Membuat penyuluhan atau *event* terkait citra tubuh yang baik agar remaja putri lebih menghargai dan meningkatkan kepercayaan diri terhadap bentuk tubuhnya.

### **V.2.2 Bagi Responden**

- a. Bagi remaja putri yang memiliki status gizi lebih diharapkan dapat memperbaiki pola makan, dan lebih memperhatikan makanan atau jajanan yang sehat untuk dikonsumsi serta meningkatkan aktivitas fisiknya.
- b. Bagi remaja putri dengan citra tubuh negatif agar dapat mengubah pola pikir akan persepsi tubuhnya dengan cara tidak membandingkan dirinya dengan wanita lain serta lebih meningkatkan kepercayaan diri terhadap penampilan tubuhnya.

### **V.2.3 Bagi Peneliti Lain**

- a. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat meneliti faktor-faktor lain seperti pengetahuan gizi, besar uang saku, *screen time*, dan sebagainya yang dapat mempengaruhi status gizi lebih.
- b. Diharapkan penelitian selanjutnya menggunakan desain eksperimental agar hasil yang didapat lebih detail dan dapat mengetahui hubungan kausalitas variabel yang diteliti.