

BAB VI

PENUTUP

1.1 Kesimpulan

Bedasarkan pada hasil analisis dan pembahasan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian seluruh responden memiliki citra tubuh positif atau merasa puas dengan bentuk dan ukuran tubuhnya (100%).
2. Sebagian besar responden memiliki pola makan yang kurang (95,5%).
3. Sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik (86%).
4. Tidak ada hubungan yang bermakna antara citra tubuh dengan status gizi (p-value=0,415).
5. Tidak ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan status gizi (p-value=0,499).
6. Tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi (p-value=0,910).

1.2 Saran

1. Bagi Responden

- a. Disarankan bagi siswi agar lebih memperhatikan status gizinya dengan cara memantau secara berkala berat badan dan tinggi badannya sehingga dapat mengetahui status gizinya.
- b. Bagi siswi yang berstatus gizi normal, diharapkan tetap menjaga berat badannya agar tidak menjadi kurang atau lebih. Oleh karena itu, perlu adanya pemantauan tentang perubahan berat badan diri sendiri.

2. Bagi Pihak Sekolah

- a. Mengadakan pendidikan kesehatan dan konseling terutama informasi tentang Pedoman Gizi Seimbang yang dikeluarkan oleh Departemen Kesehatan RI.

- b. Menyediakan alat pengukur tinggi badan dan berat badan yang mudah dijangkau disertai dengan cara penggunaannya yang benar sehingga siswi dapat mengetahui berat badan dan tinggi badan yang sesuai untuk dirinya.
- c. Mengaktifkan kegiatan di UKS seperti kegiatan penimbangan dan pengukuran tinggi badan secara berkala sehingga status gizi siswi dapat di ketahui.
- d. Memberikan penyuluhan edukasi gizi terkait makanan yang baik yang harus dikonsumsi sesuai kebutuhan energy dan zat gizi lain untuk usia remaja.
- e. **Bagi Peneliti Selanjutnya**
 - a. Diharapkan untuk melakukan penelitian pola konsumsi menggunakan metode kuantitatif seperti Recall 3x24 jam mengetahui jumlah/porsi bahan makanan yang dikonsumsi oleh remaja.

b. Keterbatasan Peneliti

Penelitian ini mempunyai beberapa keterbatasan yang dapat mempengaruhi hasil penelitian yaitu :

- a. Jumlah sampel yang sedikit sehingga tidak dapat mempengaruhi hasil penelitian.
- b. Pada saat proses pengisian kuesioner, siswi ada yang saling menanyakan jawaban sehingga dapat diasumsikan dapat mempengaruhi jawaban responden dan menjadikan bias dalam penelitian.