BAB VI
SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Hasil penelitian terhadap 283 remaja putri di SMAN 8 Bandung menunjukkan beberapa kesimpulan sebagai berikut.

1) Karakteristik responden didominasi oleh remaja pertengahan dengan distribusi yang relatif merata pada tingkat kelas X, XI, dan XII.
2) Sebagian besar remaja putri memiliki pengetahuan gizi seimbang dalam kategori baik
3) Sebagian besar remaja putri memiliki citra tubuh negatif.
4) Status gizi remaja putri didominasi oleh kategori gizi baik, namun proporsi remaja dengan status gizi lebih/obesitas juga cukup besar.
5) Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 8 Bandung.
6) Terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 8 Bandung.

6.2 Saran

1) Bagi Remaja Putri
    a) Menerapkan gizi seimbang melalui konsumsi makanan beragam, sarapan, konsumsi sayur dan buah, serta aktivitas fisik secara teratur.
    b) Memantau berat badan dan tinggi badan secara berkala untuk mengenali masalah gizi sejak dini.
    c) Membangun citra tubuh positif dengan menerima perubahan fisik, menghindari perbandingan bentuk tubuh, serta menghindari diet ketat yang tidak sesuai kebutuhan.
2) Bagi Sekolah
    a) Melaksanakan edukasi gizi seimbang dan pencegahan anemia serta membentuk *peer education* untuk remaja secara berkala.
    b) Melakukan pemantauan status gizi siswa dan memberikan tindak lanjut bagi siswa yang mengalami masalah gizi.
    c) Melaksanakan edukasi mengenai citra tubuh positif dan pencegahan body shaming melalui UKS atau bimbingan konseling.
3) Bagi Tenaga Kesehatan
    a) Memberikan edukasi gizi seimbang, pencegahan anemia, dan citra tubuh

positif kepada remaja secara berkala di sekolah.

b) b) Menilai kondisi gizi remaja melalui pemeriksaan tinggi badan serta berat badan, lalu menyediakan pendampingan berupa konseling kepada remaja yang memiliki masalah gizi.

4) Bagi Peneliti Selanjutnya

a) Menggunakan desain longitudinal agar dapat melihat perubahan variabel dari waktu ke waktu serta hubungan sebab-akibat antarvariabel.

b) Melengkapi data persepsi/laporan pribadi responden dengan metode lain, seperti wawancara atau pengukuran objektif, agar hasil lebih menggambarkan kondisi sebenarnya.

c) Mengembangkan instrumen pengetahuan gizi dengan jumlah item dan cakupan materi yang lebih luas agar pengukuran lebih komprehensif.

d) Menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan status gizi, seperti kebiasaan makan, aktivitas fisik, genetik, kondisi kesehatan, sosial ekonomi, dan lingkungan.

e) Melakukan penelitian pada beberapa sekolah agar sampel yang diperoleh lebih representatif dan hasil penelitian dapat digeneralisasi lebih luas.