

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Hasil penelitian didapatkan bahwa :

5.1.1 Sebagian besar responden memiliki status gizi lebih (42,3%), pengetahuan baik (57,7%), pola makan kurang baik (55,7%), citra tubuh positif (98%), aktivitas fisik tinggi (46,3%) dan pendapatan keluarga tinggi (72,5%).

5.1.2 Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan, pola makan, citra tubuh, aktivitas fisik dan pendapatan keluarga terhadap status gizi pada remaja putri di SMAN 4 Tambun Selatan Kabupaten Bekasi ($p \text{ value} < 0,05$).

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Siswi SMAN 4 Tambun Selatan Kabupaten Bekasi

5.2.1.1 Bagi remaja yang berstatus gizi lebih dan obesitas, maka diharapkan untuk menjaga berat badannya agar tidak menjadi lebih. Ditinjau dari segi status gizi, remaja diharapkan dapat mengatur pola makan serta jenis pilihan makanan sehingga perlu mencapai berat badan ideal dan status gizi baik.

5.2.1.2 Diharapkan remaja putri mulai mengenal informasi terkait gizi pada kehidupan sehari-hari.

5.2.1.3 Bagi remaja yang memiliki citra tubuh negatif, diharapkan agar berusaha mengubah persepsi mengenai citra tubuhnya dengan cara meningkatkan kepercayaan diri serta tidak membanding-bandingkan diri sendiri dengan orang lain.

5.2.1.4 Bagi remaja yang memiliki aktivitas fisik rendah, maka diharapkan untuk mulai menjalankan aktivitas fisik secara rutin dengan cara aktivitas sedang yaitu olahraga selama 30 menit. Selain itu bisa menggunakan alat olahraga yang ada di sekolah.

5.2.2 Bagi SMAN 4 Tambun Selatan Kabupaten Bekasi

5.2.2.1 Sekolah sebaiknya melakukan penilaian gizi dan pemeriksaan kesehatan siswa secara berkala. Selain itu, diharapkan status gizi siswa dapat dipantau melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan secara berkala untuk memperdalam pemahaman mereka tentang status gizinya.

5.2.2.2 Sediakan alat ukur tinggi dan berat badan yang mudah diakses dan penggunaan yang benar untuk membantu siswa menentukan berat dan tinggi badan yang tepat.

5.2.2.3 Memberikan tindakan pendidikan melalui saran gizi, kesehatan remaja dan gaya hidup sehat kepada murid dan, jika perlu, kepada orang tua/wali mereka pada acara-acara khusus.

5.2.2.4 Untuk meningkatkan pengetahuan dan peran anggota Palang Merah Muda (PMR) sebagai duta kesehatan di sekolah, membantu mereka menyebarkan informasi terutama tentang gizi kepada siswa lainnya.

5.2.3 Bagi peneliti selanjutnya

Dapat melakukan penelitian lain yang sama atau sejenis dengan menggunakan variabel yang berbeda dengan penelitian ini terkait faktor faktor yang berhubungan dengan status gizi pada remaja putri.