

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil simpulan sebagai berikut:

- 5.1.1 Sebagian besar remaja putri di SMA Negeri 1 Tinangkung memiliki citra tubuh positif.
- 5.1.2 Sebagian besar remaja putri di SMA Negeri 1 Tinangkung memiliki aktivitas fisik berat.
- 5.1.3 Sebagian besar remaja putri di SMA Negeri 1 Tinangkung telah memiliki pengetahuan gizi seimbang cukup.
- 5.1.4 Sebagian besar remaja putri di SMA Negeri 1 Tinangkung memiliki status gizi normal.
- 5.1.5 Tidak ada hubungan antara citra tubuh dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 1 Tinangkung.
- 5.1.6 Terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 1 Tinangkung.
- 5.1.7 Terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 1 Tinangkung.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan tersebut, maka penulis mengajukan saran sebagai berikut:

5.2.1 Bagi Instansi Pendidikan

Disarankan agar hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan bacaan di perpustakaan yang nantinya dapat menambah pengetahuan mahasiswa tentang hubungan citra tubuh, aktivitas fisik,

dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi dalam pembuatan skripsi selanjutnya.

5.2.2 Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi untuk menambah wawasan masyarakat tentang hubungan citra tubuh, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja.

5.2.3 Bagi Tempat meneliti

Hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan bagi pihak sekolah sebagai upaya untuk memperhatikan status gizi pada siswanya dengan melakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan serta memberikan pemahaman mengenai citra tubuh, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi seimbang.