

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, pengujian dan analisa data yang dilakukan mengenai hubungan asupan energy, asupan protein dan *body image* dengan status gizi remaja di SMP Negeri 2 Padang tahun 2018, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Lebih dari separuh responden memiliki status gizi kurus.
2. Rata-rata asupan energi pada remaja siswi SMP N 2 Padang masih tergolong kurang dari yang dianjurkan.
3. Rata-rata asupan protein pada remaja siswi SMP N 2 Padang masih kurang dari anjuran.
4. Lebih dari separuh responden memiliki persepsi negatif terhadap *body image*.
5. Terdapat hubungan bermakna antara variabel asupan energi dengan status gizi pada remaja siswi SMP N 2 Padang.
6. Terdapat hubungan bermakna antara variabel asupan protein dengan status gizi pada remaja siswi SMP N 2 Padang.
7. Terdapat hubungan bermakna antara variabel *body image* dengan status gizi pada remaja siswa SMP N 2 Padang.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi SMP Negeri 2 Padang

Bagi pihak sekolah disarankan agar bekerja sama dengan pihak dinas kesehatan atau puskesmas terdekat untuk mengadakan penyuluhan maupun penyebarluasan informasi tentang berat badan dan tinggi badan yang normal,

sehingga siswi tidak salah dalam merepresentasikan status gizinya sendiri dan juga tidak memiliki persepsi *body image* yang salah. Selain itu, pihak sekolah juga dapat mengadakan pengukuran status gizi siswi dan pemeriksaan kesehatan sebagai tindakan dari pencegahan agar siswi tidak mengalami dampak akibat masalah status gizi.

6.2.2 Bagi Remaja SMP Negeri 2 Padang

Bagi remaja dengan status gizi normal diharapkan dapat mempertahankan status gizinya, sedangkan yang termasuk status gizi kurus dapat memperbaiki status gizinya menjadi lebih baik dengan lebih memperhatikan asupan makanan sehari-hari, sehingga status gizi yang dicapai optimal. Bagi remaja yang memiliki asupan energy kurang, diharapkan mengonsumsi makanan beranekaragam dan membiasakan sarapan. Bagi remaja yang memiliki persepsi *body image* negative diharapkan agar dapat memperbaiki persepsi terhadap *body image* kearah yang positif.

6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti lain diharapkan dilakukan penelitian dengan desain penelitian yang berbeda, seperti *case control* agar dapat mengetahui faktor risiko yang mempengaruhi status gizi pada remaja.

