

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan tujuan dari penelitian mengenai hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja SMAN 2 Lubuk Sikaping maka diambil kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Lebih dari sebagian besar responden memiliki perilaku diet yang tidak sehat.
- 2) Lebih dari sebagian responden memiliki citra tubuh negatif.
- 3) Terdapat hubungan yang bermakna antara citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja di SMAN 2 Lubuk Sikaping

B. SARAN

1. Bagi peneliti

Dari pengalaman dan pengetahuan yang telah didapatkan diharapkan peneliti dapat mengaplikasikan dengan baik

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan pihak sekolah dapat memberikan pendidikan kesehatan dilakukan melalui program-program seperti usaha promotif tentang pedoman diet yang sehat, pelajaran tentang pola makan sehat dan cara untuk meningkatkan citra tubuh siswanya, serta mengadakan seminar dan konseling kepada siswa yang memiliki masalah dengan citra tubuh atau perilaku diet tidak sehat.

3. Bagi Responden Remaja SMAN 2 Lubuk Sikaping

Bagi responden yang melakukan diet yang sehat diharapkan tetap melakukan dan mempertahankan perilaku diet tersebut yaitu dengan tetap berusaha mengatur jenis makanan yang dikonsumsi, jadwal pola makan yang teratur, dan juga jumlah makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai variabel yang berhubungan dengan citra tubuh dan dapat menambahkan variabel lain terhadap perilaku diet yang belum diteliti pada peneliti sebelumnya.

5. Bagi Ilmu Keperawatan

Bagi tenaga keperawatan dapat menjadi bahan acuan untuk lebih memberikan informasi dan edukasi bagi siswa mengenai citra tubuh yang positif dan perilaku diet yang sehat agar siswa terhindar dari citra tubuh negatif dan perilaku diet yang tidak sehat.

