

BAB 6: KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Hasil penelitian terkait hubungan perilaku makan, aktivitas fisik, citra tubuh, dan teman sebaya dengan status gizi remaja putri di SMK Negeri 6 Kota Padang dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Remaja putri pada penelitian ini paling banyak berusia 17 tahun (47,3%) dan memiliki uang saku \geq Rp20.000/hari (56,6%). Mayoritas pekerjaan ayah adalah buruh (45,4%) dan ibu tidak bekerja/ibu rumah tangga (67,1%). Mayoritas tingkat pendidikan ayah dan ibu adalah tamat SMA/ sederajat (49,5% dan 54,6%).
2. Lebih dari setengah remaja putri pada penelitian ini memiliki status gizi normal (64,5%).
3. Sebagian besar remaja putri pada penelitian ini memiliki perilaku makan baik (59,2%).
4. Sebagian besar remaja putri pada penelitian ini memiliki aktivitas fisik kurang (55,3%).
5. Sebagian besar remaja putri pada penelitian ini memiliki citra tubuh negatif (52%).
6. Lebih dari setengah remaja putri pada penelitian ini memiliki teman sebaya berpengaruh (73%).
7. Terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 6 Kota Padang.
8. Terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 6 Kota Padang.

9. Terdapat hubungan yang bermakna antara citra tubuh dengan status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 6 Kota Padang.

10. Terdapat hubungan yang bermakna antara teman sebaya dengan status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 6 Kota Padang.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Remaja Putri

1. Status Gizi Kurang

a. Melakukan upaya untuk mencapai status gizi normal melalui asupan bergizi seimbang sesuai kebutuhan, salah satunya menambah konsumsi buah dan sayur.

b. Aktif mencari informasi kesehatan untuk mencapai status gizi normal sehingga tidak terjadi pemahaman yang salah mengenai bentuk tubuh yang dimiliki saat ini serta tidak memiliki kekhawatiran berlebih mengenai citra tubuh seperti takut bertambah gemuk, merasa gemuk saat kenyang, merasa kurang mengontrol diri, ingin menghilangkan bagian tubuh yang berlemak, merenungkan bentuk tubuh, hingga melakukan diet.

2. Status Gizi Normal

a. Melakukan upaya untuk mempertahankan status gizi normal melalui asupan bergizi seimbang sesuai kebutuhan, menambah konsumsi buah dan sayur, serta membatasi konsumsi makanan tinggi gula dan lemak.

b. Meningkatkan aktivitas fisik, salah satunya dengan memaksimalkan diri berolahraga di mata pelajaran PJOK agar terjadi keseimbangan energi.

- c. Aktif mencari informasi kesehatan untuk menjaga status gizi normal, sehingga tidak memiliki kekhawatiran berlebih mengenai citra tubuh seperti takut bertambah gemuk, merasa gemuk saat kenyang, merasa kurang mengontrol diri, ingin menghilangkan bagian tubuh yang berlemak, merenungkan bentuk tubuh, hingga melakukan diet.

3. Status Gizi Lebih

- a. Melakukan upaya untuk mencapai status gizi normal dengan membatasi konsumsi gula dan makanan tinggi lemak.
- b. Melakukan aktivitas fisik rekreasi pada waktu senggang yang setara dengan aktivitas fisik sedang maupun berat seperti menari dan berkebun.
- c. Aktif mencari informasi kesehatan untuk mencapai status gizi normal, sehingga tidak melakukan diet yang tidak sesuai dengan prinsip diet yang benar.
- d. Tidak mudah terpengaruh oleh teman sebaya yang memperkenalkan dan mendorong untuk melakukan diet.

6.2.2 Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan dapat melakukan penyebaran informasi kepada siswa mengenai pentingnya pencegahan status gizi tidak normal, baik gizi kurang maupun gizi lebih melalui kerja sama dengan Puskesmas Andalas. Sekolah juga dapat menyebarkan informasi gizi melalui berbagai media yang dapat diletakkan pada beberapa sudut sekolah. Pelatihan untuk anggota Palang Merah Remaja sebagai kader kesehatan sekolah dapat dilakukan agar remaja putri dapat memberikan pengaruh baik kepada teman sebayanya. Sekolah juga bisa menyediakan makanan bergizi seperti buah dan sayur dalam bentuk olahan yang menarik dengan

membentuk kantin sehat atau pojok buah dan sayur, serta mengurangi makanan jajanan yang tinggi lemak dan gula.

6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya. Pengembangan penelitian diharapkan dengan cara meneliti lebih lanjut faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi remaja seperti ketersediaan makanan, preferensi makanan, perilaku sedentari, dan keterpaparan media. Peneliti selanjutnya juga diharapkan menggunakan desain penelitian yang berbeda yang bisa menjelaskan hubungan sebab-akibat dari masing-masing variabel. Selain itu, peneliti selanjutnya juga bisa melakukan intervensi berdasarkan hasil dari penelitian ini untuk mengatasi dan mencegah permasalahan terkait status gizi remaja.

