

BAB 1 : KESIMPULAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan mengenai korelasi antara body image dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri di SMA Kartika 1-5 Padang tahun 2020, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Diketahui distribusi frekuensi status gizi pada remaja putri di SMA Kartika 1-5 Padang tahun 2020 bahwa lebih dari separuh remaja putri berstatus gizi normal.
2. Diketahui distribusi frekuensi body image remaja putri di SMA Kartika 105 Padang tahun 2020 bahwa lebih dari separuh remaja putri puas dengan bentuk tubuhnya.
3. Diketahui distribusi frekuensi aktivitas fisik remaja putri di SMA Kartika 1-5 Padang tahun 2020 bahwa hampir seluruh remaja putri melakukan aktifitas fisik ringan.
4. Terdapat korelasi yang bermakna antara body image dengan status gizi remaja putri di SMA Kartika 1-5 Padang tahun 2020 dengan *p-value* 0,000 ($p < 0,05$).
5. Tidak terdapat korelasi yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri di SMA Kartika 1-5 Padang tahun 2020 dengan nilai *p-value* 0,881 ($p > 0,05$).

1.2 Saran

Saran dari penelitian ini berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, yaitu:

1. Bagi Remaja Putri.

a. Dari hasil penelitian didapatkan remaja putri yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya merasa malu dengan bentuk tubuhnya dan membanding-bandingkan bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh wanita lain sehingga diharapkan bagi remaja putri mampu untuk mengubah persepsi negatif mengenai bentuk tubuhnya dengan cara lebih memfokuskan pada kelebihan-kelebihan yang ada pada tubuh dan lebih percaya diri serta tidak membanding-bandingkan bentuk tubuhnya dengan orang lain.

b. Diharapkan remaja putri untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur dengan berolahraga selama 30-60 menit dalam 3-5 kali seminggu.

2. Bagi Sekolah SMA Kartika 1-5 Padang

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam menyusun program kesehatan remaja dengan cara memberikan konseling serta bimbingan dari guru BK terutama bagi remaja putri yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya.

3. Bagi Puskesmas

Diharapkan memberdayakan tenaga kesehatan untuk berkerjasama dengan pihak sekolah untuk memberikan edukasi mengenai gizi dan kesehatan lainnya, karena berdasarkan hasil penelitian masih ada remaja yang memiliki persepsi yang salah dengan bentuk tubuh dan kurang melakukan aktivitas fisik, serta diharapkan tenaga kesehatan melakukan pemantauan status gizi secara berskala ke sekolah.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan desain penelitian yang berbeda misalnya *case control* sehingga bisa lebih menggambarkan

korelasi dari body image dan aktivitas fisik dengan status gizi. Pengumpulan data aktivitas fisik disarankan menggunakan instrument yang lain agar dapat menggambarkan kebiasaan aktivitas fisik responden.

