

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan berat badan dengan *Body Image* pada remaja putri di SMA N 9 Padang pada 204 responden maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Lebih dari setengah remaja putri di SMA N 9 Padang memiliki status berat badan normal.
2. Lebih dari setengah remaja putri di SMA N 9 Padang memiliki *Body Image* yang negatif.
3. Terdapat hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan *Body Image* pada remaja putri di SMA N 9 Padang.

B. Saran

1. Bagi Siswa
 - a. Bagi siswi diharapkan untuk menjaga berat badannya sehingga perlu dilakukan pemantauan secara berulang.
 - b. Diharapkan siswi dapat mencari informasi tentang berat badan dan tinggi badan yang normal sehingga tidak salah mempersepsikan status berat badannya, dan juga tidak memiliki *Body Image* yang salah.
 - c. Melakukan usaha memperbaiki body image negatif dengan melakukan olahraga secukupnya sesuai kemampuan fisik

d. Menjaga pola makan teratur dengan mengonsumsi sayuran dan buah, protein, batasi makanan tinggi gula garam ataupun lemak, minum air putih yang cukup sesuai kebutuhan tubuh.

2. Bagi sekolah

Diharapkan guru dapat bekerja sama dengan pihak puskesmas untuk mengadakan penyebarluasan informasi mengenai berat badan dan tinggi badan yang normal sehingga siswi tidak salah persepsi status berat badannya, sehingga tidak memiliki *Body Image* yang salah

3. Bagi Peneliti

Diharapkan adanya penelitian dengan menggunakan desain studi yang berbeda dan juga mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *Body Image* pada remaja.

