

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Sebagian besar remaja putri di SMK Negeri 1 Ngawen memiliki body image negatif yaitu sebesar 65,6%, sedangkan siswi dengan body image positif hanya 34,4%. Hasil uji Kendall's tau menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dan negatif antara body image dengan status gizi ($p=0,000$; $r=-0,525$).
2. Mayoritas responden memiliki perilaku makan kategori cukup yaitu 76,8%, sedangkan kategori baik sebesar 14,8% dan kategori kurang 8,4%. Uji Kendall's tau menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dan negatif antara perilaku makan dengan status gizi ($p=0,000$; $r=-0,596$).
3. Status gizi responden sebagian besar berada pada kategori normal yaitu 35,5%, diikuti dengan gizi kurang 30,7%, kelebihan berat badan 21,3%, dan obesitas 12,5%.
4. Body image negatif dan perilaku makan yang kurang berhubungan erat dengan tingginya proporsi status gizi berlebih (kelebihan berat badan dan obesitas). Artinya, semakin buruk citra tubuh dan perilaku makan siswi, semakin tinggi risiko masalah gizi.

B. Saran

1. Bagi siswi SMK Negeri 1 Ngawen

Diharapkan mampu menjaga pola makan yang sehat dan seimbang sesuai kebutuhan gizi remaja, serta menumbuhkan *body image* positif dengan lebih fokus pada kesehatan daripada hanya sekadar penampilan fisik.

2. Bagi Sekolah

Disarankan untuk memberikan edukasi gizi secara rutin melalui kegiatan penyuluhan atau pendidikan kesehatan remaja, serta menyediakan kegiatan ekstrakurikuler yang menunjang kesehatan fisik dan mental, misalnya olahraga bersama atau konseling kesehatan.

3. Bagi Instansi Kesehatan

Bagi instansi kesehatan, khususnya Puskesmas dan Dinas Kesehatan, diharapkan dapat mengadakan program penyuluhan gizi remaja secara berkala di sekolah, melakukan skrining status gizi secara rutin, serta mengembangkan layanan konseling gizi remaja. Selain itu, instansi kesehatan dapat berkolaborasi dengan sekolah dalam menciptakan lingkungan sehat, misalnya dengan mengawasi kantin sekolah agar menyediakan

makanan bergizi seimbang, serta menyediakan media edukasi digital yang menarik bagi remaja agar pesan mengenai pola makan sehat dan body image positif lebih mudah dipahami.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti faktor lain yang dapat memengaruhi status gizi remaja, seperti aktivitas fisik, stres, maupun pola tidur. Selain itu, penelitian dapat dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih besar atau menggunakan pendekatan kualitatif untuk menggali pengalaman remaja secara lebih mendalam.