

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian Hubungan *Body Image* dan Perilaku Makan dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMK Negeri 7 Yogyakarta dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Remaja putri di SMK Negeri 7 Yogyakarta sebagian besar berusia 17 tahun, sebagian besar pendidikan ayah dan ibu menengah, sebagian besar pekerjaan ayah tetap dan sebagian besar ibu tidak bekerja.
2. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara *body image* dengan perilaku makan pada remaja putri di SMK Negeri 7 Yogyakarta.
3. Terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara *body image* dengan status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 7 Yogyakarta.
4. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri di SMK negeri 7 Yogyakarta.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 7 Yogyakarta.

B. Saran

1. Bagi Remaja Putri di SMK Negeri 7 Yogyakarta

Remaja putri diharapkan mulai menerapkan pola makan sehat dengan mengonsumsi makanan berbasis *real food* yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh agar dapat mendukung pertumbuhan, status gizi

dan membentuk persepsi tubuh yang positif. *Body image* yang sehat sebaiknya tidak dibentuk dari perbandingan dengan orang lain, melainkan dari penerimaan diri yang utuh. Persepsi terhadap tubuh perlu memperhatikan aspek biologis, psikologis, sosial dan spiritual agar remaja dapat menjaga kesehatan secara menyeluruh.

2. Bagi Kepala Sekolah dan Guru di SMK Negeri 7 Yogyakarta

Bagi kepala sekolah dan guru di SMK Negeri 7 Yogyakarta diharapkan dapat menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung pola hidup sehat dengan menyediakan fasilitas yang menunjang, seperti kantin sehat yang menyediakan makanan bergizi. Selain itu, penting juga untuk membentuk budaya sekolah yang mendukung kesehatan mental dan fisik peserta didik secara holistik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan pengukuran perilaku makan dalam jangka waktu tertentu (longitudinal) agar dapat melihat dampak yang lebih nyata terhadap status gizi. Peneliti juga disarankan mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang mungkin berpengaruh terhadap status gizi, seperti tingkat aktivitas fisik, pola tidur, tingkat stres, dan pengaruh media sosial.