

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Sebanyak 35% remaja putri tergolong kedalam kategori mengalami KEK dan sebanyak 65% tergolong kedalam kategori normal.
2. Sebagian besar remaja putri mengonsumsi bahan makanan yang beragam yakni 95% dan sisanya 5% mengonsumsi bahan makanan yang tidak beragam.
3. Rata-rata tingkat konsumsi remaja putri termasuk dalam kategori kurang. Dengan tingkat konsumsi energi 60%, tingkat konsumsi protein sebanyak 50%, tingkat konsumsi lemak sebanyak 85%, dan tingkat konsumsi karbohidrat sebanyak 50%.
4. Lebih dari separuh remaja putri memiliki frekuensi makan yang buruk 60% dan sisanya 40% memiliki frekuensi makan yang baik.
5. Remaja putri di Posyandu Remaja Desa Kesiman Kertalangu sebagian besar memiliki persepsi citra tubuh positif 70% dan sisanya 30% memiliki persepsi citra tubuh negatif.
6. Sampel yang memiliki tingkat konsumsi kurang cenderung memiliki persepsi citra tubuh yang negatif.
7. Sampel yang memiliki lingkar lengan atas normal cenderung memiliki tingkat konsumsi kurang.

B. Saran

Remaja putri yang memiliki persepsi citra tubuh positif dan tidak mengalami kekurangan energi kronis diharapkan untuk tetap menjaga citra tubuhnya tanpa harus melakukan diet ketat sehingga remaja dapat tampil dengan menarik dan percaya diri. Bagi remaja yang memiliki persepsi citra tubuh yang negatif, mengalami kekurangan energi kronis, dan memiliki tingkat konsumsi yang kurang diharapkan bisa merubah pola pikir dan kebiasaan makan dengan menerapkan 4 pilar gizi seimbang, yaitu mengonsumsi aneka ragam bahan pangan, membiasakan berperilaku hidup sehat, rajin berolahraga, dan menjaga berat badan tetap ideal.