

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh serta dari hasil analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Prevalensi kejadian kekurangan energi kronik pada remaja putri Sma Negeri 1 Kuta Utara yaitu sebanyak 14 sampel (20.0%).
2. Tingkat persepsi negatif terhadap citra tubuh sebanyak 75.7 % adalah remaja putri SMA Negeri 1 Kuta Utara.
3. Sebanyak 55.7% remaja putri SMA Negeri 1 Kuta Utara tergolong kurang dalam menerapkan praktik gizi seimbang.
4. Tidak ada hubungan antara persepsi citra tubuh dengan praktik gizi seimbang pada remaja putri SMA Negeri 1Kuta Utara, ($p > 0,05$).
5. Ada hubungan praktik gizi seimbang dengan kejadian kurang energi kronik pada remaja putri pada remaja putri SMA Negeri 1 Kuta Utara, ($p < 0,05$).
6. Tidak ada hubungan antara persepsi citra tubuh dengan kejadian kurang energi kronik pada remaja putri SMA Negeri 1Kuta Utara, ($p > 0,05$).

B. Saran

Adapun saran yang dapat disampaikan dalam penelitian ini yaitu :

1. Memberikan informasi dan pembelajaran terkait gizi seimbang agar remaja dapat mengetahui pentingnya asupan zat gizi dalam makanan untuk proses tumbuh kembang guna mencegah terjadinya masalah gizi

pada remaja diusia yang sangat produktif.

2. Untuk dapat menanggulangi tingginya persepsi citra tubuh yang negatif pada remaja putri, perlu diberikan edukasi mengenai body image serta selalu berpikir positif mengenai bentuk tubuh yang dimiliki tanpa melakukan pembatasan konsumsi yang berdampak buruk pada perkembangan remaja putri.