

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan judul, Hubungan *Citra tubuh*, dan Tingkat Konsumsi Terhadap Status Gizi Pada Sekaa Taruni di Desa Bresela Payangan dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan citra tubuh sekaa taruni didapatkan sebanyak 45.7% sampel memiliki citra tubuh negatif dan sebanyak 54.3% sampel memiliki citra tubuh positif
2. Tingkat konsumsi pada sekaa taruni di banjar bresela tergolong tingkat konsumsi defisit berat sebanyak 6 sampel (16.6%), dan rata-rata sekaa taruni dengan tingkat konsumsi normal sebanyak 30 sampel (83.4%)
3. Status gizi pada sekaa taruni di Banjar Bresela tergolong gizi kurus sebanyak 4 sampel (11.4%), gizi gemuk sebanyak 5 sampel (14.3%) dan rata-rata sekaa taruni memiliki status gizi normal sebanyak 27 sampel (74.3%)
4. Ada hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan status gizi sekaa taruni di banjar Bresela, Desa Bresela, Payangan
5. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi dengan status gizi sekaa taruni di banjar Bresela, Desa Bresela, Payangan

B. Saran

1. Disarankan untuk sekaa taruni dengan status gizi normal hendaknya mempertahankan status gizinya, sedangkan yang termasuk gizi kurus, dan gemuk dapat memperbaiki pola makan agar kebutuhan terpenuhi dengan

makanan yang sehat, dan benar seperti pengaturan makanan yang baik sesuai dengan kebutuhan.

2. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat meneliti factor yang dapat mempengaruhi status gizi lebih dan kurus seperti pengetahuan gizi, besar uang saku, dan sebagainya. Serta diharapkan menggunakan menggunakan desain eksperimental agar hasil yang didapatkan lebih detail.