

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Adapun kesimpulan dari Penelitian Hubungan Citra Tubuh dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Pada Remaja Putri di Kelurahan Sei Kera Hilir I Kota Medan adalah sebagai berikut :

1. Status gizi pada remaja putri di kelurahan Sei Kera Hilir I Kota Medan tergolong status gizi lebih.
2. Citra Tubuh pada remaja putri di Kelurahan Sei Kera Hilir I Kota Medan tergolong citra tubuh negatif.
3. Ada hubungan antara citra tubuh dengan status gizi pada remaja putri di Kelurahan Sei Kera Hilir I Kota Medan.
4. Ada hubungan antara *restraint eating* dengan status gizi status gizi pada remaja putri Kelurahan Sei Kera Hilir I Kota Medan.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan atas penelitian yang telah dilakukan pada remaja putri Kelurahan Sei Kera Hilir I Kota Medan, peneliti menyarankan yaitu:

##### a. Bagi Remaja Putri

1. Mengubah persepsi akan citra tubuh yang negatif menjadi lebih menghargai dan meningkatkan perilaku makan yang baik.
2. Diharapkan remaja dapat menerapkan perilaku makan yang sehat untuk mencegah terjadinya malnutrisi terutama obesitas. Dan lebih

menyadari pentingnya untuk mengontrol berat badan dan tinggi badan secara teratur.

3. Bagi kelurahan perlu mengadakan program penyuluhan yang bekerjasama dengan tenaga kesehatan terkait dengan perilaku makan sehat.

**b. Bagi Puskesmas Sentosa**

Agar memperbarui data terkait status gizi remaja putri di Kelurahan Sei Kera Hilir I Kota Medan. Perlu untuk mengadakan program penyuluhan terkait dengan perilaku makan sehat.

**c. Bagi Instansi**

Diharapkan bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat supaya skripsi ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi dan masukan bagi peneliti selanjutnya, terkhusus bagi mahasiswa FKM UINSU yang ingin melakukan penelitian terkait status gizi.