

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

1. Hasil penelitian, menunjukkan data citra tubuh responden tidak terganggu sebanyak 165 (62.0%) responden, gangguan ringan sebanyak 72 (27.1%) responden, gangguan sedang sebanyak 25 (9.4%), gangguan berat sebanyak 4 (1.5%).
2. Hasil penelitian ini menunjukkan responden dengan Gaya Hidup baik sebanyak 64 (24.1%), Cukup sebanyak 176 (66.2%), dan Kurang sebanyak 26 (9.8%).
3. Hasil penelitian ini menunjukkan responden dengan status gizi kurus sebanyak 38(14.3%), Normal sebanyak 162 (60.9%), Overweight 47 sebanyak 47 (17.7), dan Obesitas sebanyak 19 (7.1%).
4. Berdasarkan hasil bivariat menggunakan uji Rank Spearman, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000 ($<0,05$), sehingga menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan status gizi remaja di Kecamatan Wirosari. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak.
5. Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji Rank Spearman, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,006 ($<0,05$), sehingga menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan status gizi pada remaja di Kecamatan Wirosari. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak.

B. Saran

1. Bagi Remaja

Remaja diharapkan dapat menerapkan pola hidup sehat dengan menjaga pola makan yang seimbang, melakukan aktivitas fisik secara teratur, dan membangun rasa percaya diri agar status gizi tetap baik.

2. Bagi Orang Tua

Orang tua dan masyarakat diharapkan dapat memberikan dukungan serta arahan kepada remaja mengenai pentingnya menjaga kesehatan, menerapkan gaya hidup sehat, dan memiliki citra tubuh yang lebih baik.

3. Bagi Bidan / Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan dapat meningkatkan penyuluhan dan promosi kesehatan kepada remaja mengenai pentingnya status gizi, pola hidup sehat, dan citra tubuh yang lebih baik.