

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Responden memiliki status gizi yang ideal dengan jumlah 36 siswi (47,4%).
2. Responden dengan status gizi ideal dan asupan energi kurang sejumlah 32 orang (88,9%).
3. Responden dengan status gizi ideal dan aktivitas ringan sebanyak 20 orang (55,5%).
4. Responden dengan status gizi ideal dan *body image* positif sejumlah 28 orang (77,8%).

#### **B. Saran**

##### 1. Bagi Sekolah Terkait

Penelitian ini dapat digunakan sebagai data dasar dan informasi terkait presentase faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja putri SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta. Sekolah disarankan untuk lebih memantau asupan makan dari anak didiknya supaya tercipta generasi muda yang bebas masalah kesehatan terkait nutrisi.

##### 2. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi terkait faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi kepada responden, terutama terkait asupan makanan yang mana responden disarankan untuk lebih banyak mengonsumsi

makanan sesuai dengan tingkat kecukupan energi tubuh sehingga terhindar dari berbagai masalah kesehatan nutrisi dan merubah gaya hidup menjadi lebih sehat.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan lebih banyak variabel yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang seperti jenis kelamin, tingkat pendidikan orang tua, dan pendapatan orang tua. Disarankan juga untuk menambah waktu penelitian sehingga mendapat hasil lebih bervariasi.