

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 1.1. Kesimpulan

1. Sebagian besar responden (55.8 %) mempunyai tingkat pengetahuan gizi kurang. Rata-rata tingkat pengetahuan gizi responden  $68,2 \pm 11,2$  persen
2. Sebagian besar responden (60.5 %) memiliki aktivitas fisik sangat ringan. Rata-rata aktifitas fisik responden  $1,37 \pm 0,058$  kkal/jam.
3. Responden yang memiliki body image negatif sebesar 16.3 %. Rata-rata body image responden  $48,86 \pm 18,5$  skor.
4. Sebagian besar responden memiliki panjang LiLa  $<23,5$  cm sebesar (72.1%) atau berstatus KEK.
5. Ada hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan panjang LiLa pada Remaja Putri di MA NU Mranggen Demak.
6. Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan panjang LiLa pada Remaja Putri di MA NU Mranggen Demak.
7. Tidak ada hubungan antara body image dengan panjang LiLa pada Remaja Putri di MA NU Mranggen Demak.

#### 1.2. Saran

1. Diharapkan pihak dari MA NU Mranggen Demak bekerjasama dengan pihak puskesmas terdekat untuk memberikan pendidikan gizi tentang pengetahuan gizi, aktifitas fisik dan body image melalui kegiatan intrakulikuler dan ekstrakulikuler.