

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan studi literatur dengan 9 artikel yang direview dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Hasil review menunjukkan 44.0%-73.0% remaja pertengahan (15-17 tahun), memiliki *body image* positif, dan 33.7%-57.8% memiliki *body image* negatif. 44% remaja akhir (18-21 tahun), memiliki *body image* positif dan 56% yang lain memiliki *body image* negatif.
2. Hasil review menunjukkan 26.7%-55.8% remaja pertengahan memiliki status gizi kurang, 8.2%-29.5% memiliki status gizi lebih, dan 12,5%-71.0% memiliki status gizi normal. Pada remaja akhir, terdapat 18,1% mengalami *overweight*, 15,7% *underweight*, 13,9% *obesitas* I, 9% *obesitas* II.
3. Pada remaja yang memiliki *body image* negatif cenderung memiliki status gizi kurang atau status gizi lebih. Pada remaja yang memiliki *body image* positif cenderung memiliki status gizi yang baik/normal. Ada hubungan antara *body images* dengan status gizi pada remaja putri.

5.2 Saran

Tenaga Kesehatan baik dari Dinas Kesehatan maupun puskesmas hendaknya memberikan penyuluhan mengenai *body image* dan status gizi pada remaja serta pedoman gizi seimbang untuk mencegah terjadinya masalah gizi kurang maupun masalah gizi lebih. Gizi kurang dapat menyebabkan remaja rentan terhadap penyakit infeksi dan status gizi lebih dapat meningkatkan resiko penyakit degeneratif. Kegiatan tersebut dapat diintegrasikan dalam program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS).