

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan *Body Image* (Citra Tubuh) dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMA Swasta Kartika 1–5 Padang Tahun 2026, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a. Remaja putri di SMA Swasta Kartika 1–5 Padang Tahun 2026 sebagian besar mengalami status gizi baik, yaitu sebanyak 49,3%.
- b. Remaja putri di SMA Swasta Kartika 1–5 Padang Tahun 2026 sebagian besar memiliki *body image* (citra tubuh) negatif, yaitu sebanyak 52%.
- c. Remaja putri di SMA Swasta Kartika 1–5 Padang Tahun 2026 paling banyak berada pada kategori aktivitas fisik ringan, yaitu sebanyak 38,7%.
- d. Terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* (citra tubuh) dengan status gizi pada remaja putri di SMA Swasta Kartika 1–5 Padang Tahun 2026 berdasarkan hasil uji Chi-Square dengan nilai $p\text{-value} = 0,004$ ($p < 0,05$).
- e. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri di SMA Swasta Kartika 1–5 Padang Tahun 2026 berdasarkan hasil uji Chi-Square dengan nilai $p\text{-value} = 0,017$ ($p < 0,05$).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan body image (citra tubuh) dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri di SMA Swasta Kartika 1–5 Padang Tahun 2026, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

a. Bagi SMA Swasta Kartika 1–5 Padang

Diharapkan sekolah dapat meningkatkan kegiatan promosi kesehatan melalui edukasi mengenai gizi seimbang, body image (citra tubuh) positif, dan pentingnya aktivitas fisik, serta melakukan pemantauan status gizi siswa secara berkala bekerja sama dengan tenaga kesehatan.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan status gizi, seperti pola makan, pengetahuan gizi, kualitas tidur, penggunaan media sosial, dan faktor sosial ekonomi.