

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

1. Sebagian besar Remaja SMPN 02 Wagir Kecamatan Wagir Kabupaten Malang memiliki pengetahuan tentang gizi seimbang yang baik
2. Sebagian besar Remaja SMPN 02 Wagir Kecamatan Wagir Kabupaten Malang memiliki *body image* yang positif
3. Ada hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan *body image* pada Remaja SMPN 02 Wagir Kecamatan Wagir Kabupaten Malang yang sedang.

7.2 Saran

1. Anak Remaja
Remaja dapat meningkatkan persepsi tentang *body image* melalui peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang seperti menjaga pola makan yang sehat, menjaga berat badan yang normal dan mampu menyesuaikan diri dengan tekanan kehidupan sosial
2. Bagi Sekolah
Sekolah dapat memberikan arahan kepada remaja tentang pengetahuan tentang gizi seimbang dan persepsi *body image* melalui pendidikan kesehatan seperti menjaga berat badan ideal dan persepsi tentang gambaran diri remaja.
3. Peneliti selanjutnya
Penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar bagi peneliti selanjutnya khususnya dalam lingkup pengetahuan tentang gizi seimbang dengan *body image* dengan mempertimbangkan tentang faktor lain yang mempengaruhi *body image* seperti pengalaman pribadi, kesehatan mental, norma budaya, keluarga dan hubungan interpersonal.