

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

1. Sebagian besar responden memiliki persepsi *body image* positif (85%).
2. Sebagian besar responden memiliki status gizi kurang (35%).
3. Terdapat hubungan antara persepsi *body image* dengan status gizi.

6.2 Saran

Bagi siswa/i yang memiliki persepsi *body image* negatif, dianjurkan untuk membangun rasa percaya diri terhadap bentuk tubuhnya sendiri, serta menghindari kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain, agar tercipta pandangan yang lebih positif terhadap tubuh. Bagi siswa/i dengan status gizi lebih atau obesitas, disarankan untuk mulai menerapkan pola makan sehat dan meningkatkan aktivitas fisik secara teratur guna membantu penurunan berat badan dan mencegah risiko penyakit tidak menular.