

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Mayoritas *body image* siswi kelas XI dan XII SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta dalam kategori positif.
2. Mayoritas memiliki pola makan siswi kelas XI dan XII SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta dalam kategori baik.
3. Terdapat hubungan antara *body image* dengan pola makan siswi kelas XI dan XII SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta $p=0,000$.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Remaja

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menambah pengetahuan siswi dalam memandang *body image* secara positif sehingga dapat menerapkan pola makan yang baik dan sehat.

2. Bagi SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta

Lingkungan sekolah dan guru dapat menjadi *role model* bagi anak muridnya perihal *body image* dan pola makan yang baik, dengan meningkatkan konseling mengenai kesehatan remaja yang kompleks, khususnya pola makan

3. Bagi Institusi

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan acuan ataupun referensi bagi penelitian lain yang akan meneliti tentang *body image* dan pola makan di lingkungan Stikes Jenderal Ahmad Yani.