

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Ada hubungan citra tubuh dengan perilaku makan pada siswa di SMKN 45 Jakarta dengan hasil analisis statistik menunjukkan nilai (*p-value* = 0,000).
- b. Tidak ada hubungan tingkat kecemasan dengan perilaku makan pada siswa di SMKN 45 Jakarta dengan hasil analisis statistik menunjukkan nilai (*p-value* = 0,185).
- c. Ada hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku makan pada siswa di SMKN 45 Jakarta dengan hasil analisis statistik menunjukkan nilai (*p-value* = 0,009).

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Menanamkan persepsi citra tubuh yang baik dengan mengubah persepsi citra tubuh negatif menjadi lebih dapat menerima diri sendiri, mampu mempelajari dan memahami lebih dalam tentang informasi gizi seimbang sehingga dapat diimplementasikan terhadap perilaku makan yang benar dalam kehidupan sehari-hari. Lakukan perilaku makan yang baik dengan memperhatikan jumlah makanan yang dicerna, seperti meminimalkan konsumsi makanan yang mengandung lemak, kaya karbohidrat, dan menerapkan hidup sehat.

V.2.2 Bagi SMKN 45 Jakarta

Menjadi masukan bagi instansi agar dapat memberikan pemahaman bagi remaja dengan melakukan penyuluhan terkait citra tubuh, mengendalikan cemas, pedoman umum gizi seimbang dan perilaku makan yang sehat untuk siswa.

V.2.3 Bagi Penelitian Lain

Dapat meneliti faktor lain seperti pengaruh keluarga, pengaruh teman sebaya dan sebagainya yang dapat mempengaruhi perilaku makan remaja. penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan desain temuan eksperimental untuk mendapatkan hubungan hasil yang lebih tepat dan membangun antara variabel yang diselidiki.