

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMAN 2 Kota Bekasi didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Penelitian ini dilakukan kepada remaja putri kelas 10 dan 11 dengan *range* umur dari 15 – 18 tahun. Responden terbanyak pada umur 16 tahun sebanyak 34 responden (50%).
2. Studi ini menggunakan desain studi *case control* yakni berjumlah 34 orang. Jumlah kelompok kontrol (persepsi *body image* positif) diambil sebanyak jumlah kelompok kasus (persepsi *body image* negatif).
3. Adanya hubungan antara status gizi remaja putri dengan persepsi *body image* ($P < 0,05$), yaitu *p value* 0,006). Nilai OR menunjukkan sebesar 7,652 yang artinya remaja putri yang memiliki status gizi yang tidak baik lebih beresiko 7 kali lipat mengalami persepsi *body image* yang negatif daripada yang memiliki status gizi yang baik. Adanya hubungan antara frekuensi makan utama dalam sehari dengan persepsi *body image* ($P < 0,05$), yaitu dengan nilai *p value* 0,015. Nilai OR menunjukkan sebesar 0,292, yang artinya faktor resiko (frekuensi makan utama dalam sehari) mengurangi resiko efek (persepsi *body image*). Adanya hubungan antara kebiasaan makan camilan dengan persepsi *body image* ($P < 0,05$), yaitu dengan nilai *p value* 0,015. Nilai OR menunjukkan sebesar 3,378, yang artinya remaja putri yang memiliki sering mengonsumsi camilan lebih beresiko 4 kali lipat mengalami persepsi *body image* yang negatif daripada yang jarang mengonsumsi camilan. Adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan persepsi *body image* ($P < 0,05$), yaitu dengan nilai *p value* 0,021. Nilai OR menunjukkan sebesar 0,292, yang artinya faktor resiko (aktivitas fisik) mengurangi resiko efek (persepsi *body image*).

V.2 Saran

V.2.1 Saran Bagi Responden

1. Makan makanan utama sebanyak 3x dalam sehari dengan asupan energi, karbohidrat, protein dan lemak total sesuai dengan AKG remaja dalam sehari. AKG untuk remaja perempuan usia 16-18 tahun adalah energi sebanyak 2100 kkal, protein sebanyak 66 g, lemak sebanyak 70 g, dan karbohidrat sebanyak 300 g.
2. Membaca edukasi tentang pengetahuan gizi seimbang dan persepsi *body image* yang baik agar dapat memahami tentang kebiasaan makan dan pengetahuan gizi yang baik sehingga tidak menimbulkan persepsi citra tubuh yang negatif.

V.2.2 Saran Bagi Sekolah

1. Pihak sekolah memberikan edukasi mengenai persepsi citra tubuh yang baik kepada remaja dan pengetahuan gizi seimbang sehingga siswa-siswi dapat mengetahui pengetahuan gizi seimbang yang baik pada usianya dan memiliki persepsi citra tubuh yang baik.

V.2.3 Saran Bagi Peneliti Lain

1. Peneliti melakukan penelitian hubungan antara persepsi citra tubuh dengan faktor-faktor yang memengaruhi lainnya seperti, pengaruh media, pengaruh budaya, pengaruh keluarga, jenis kelamin, teman sebaya, dll.