

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Mengacu pada hasil penelitian yang dilakukan pada tahun 2024 di SMA Negeri 90 Jakarta, DKI Jakarta, maka kesimpulan yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah :

- a. Mayoritas responden berusia 16 tahun yaitu sebanyak 43 responden (43,9%) dan mayoritas berjenis kelamin laki-laki sebanyak 50 responden (51%).
- b. Mayoritas responden berstatus gizi tidak gizi lebih berdasarkan IMT/U yaitu sebanyak 77 responden (78.6%). Selain itu, mayoritas responden memiliki citra tubuh negatif yaitu sebanyak 53 responden (54.1%). Meskipun demikian, mayoritas responden tidak menunjukkan kecenderungan *emotional eating* yaitu sebanyak 54 responden (55.1%). Selain itu, mayoritas responden memiliki kualitas pola konsumsi gizi seimbang yang kurang yaitu sebanyak 60 responden (61.2%)
- c. Terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan status gizi (IMT/U) remaja di SMA Negeri 90 Jakarta dengan *p value* sebesar 0.008 ($p \text{ value} < 0.05$). Artinya, citra tubuh remaja berperan dalam menentukan status gizi mereka. Namun, tidak terdapat hubungan antara *emotional eating* dan pola konsumsi gizi seimbang dengan status gizi (IMT/U) remaja di SMA Negeri 90 Jakarta, dengan *p value* masing-masing 0.784 dan 0.760 ($p \text{ value} > 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa kecenderungan *emotional eating* dan pola konsumsi gizi seimbang tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap status gizi (IMT/U) remaja di SMA Negeri 90 Jakarta.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Ilmu Pengetahuan

- a. Dapat mengembangkan dari penelitian yang sudah ada, melakukan penelitian lanjutan yang lebih mendalam untuk memahami interaksi kompleks antar variabel.
- b. Memasukan variabel tambahan seperti pengaruh lingkungan, dan faktor sosial budaya untuk lebih memperkaya pemahaman faktor yang mempengaruhi status gizi remaja.

V.2.2 Bagi Responden

- a. Memperhatikan dan memantau status gizinya agar dapat mencegah kemungkinan masalah kesehatan di masa mendatang.
- b. Meningkatkan asupan makan sesuai dengan anjuran Pedoman Gizi Seimbang untuk mencapai kecukupan gizi.