

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### VI.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

- a. Sebesar 54.6% remaja putri di SMAN 108 Jakarta Selatan mengalami kecenderungan perilaku makan menyimpang lebih banyak dari pada yang tidak mengalami kecenderungan perilaku makan menyimpang sebesar 45.5%. Responden yang memiliki kecenderungan perilaku makan menyimpang dengan kriteria anoreksia nervosa sebesar 53.8% dan bulimia nervosa sebesar 46.2%
- b. Proporsi faktor individu diantaranya yaitu lebih banyak responden yang berstatus gizi normal sebesar 57.1%, lebih banyak responden yang mengalami distorsi citra tubuh atau gangguan persepsi dalam menilai bentuk tubuh sebesar 79.3%, lebih banyak responden yang pengetahuan gizi kurang sebesar 66.4%, dan lebih banyak responden yang melakukan aktifitas fisik olahraga dengan rutin sebesar 85.7%. Sedangkan proporsi faktor lingkungan diantaranya yaitu lebih banyak responden yang terpengaruh media sosial sebanyak 58.8%, lebih banyak responden yang terpengaruh media massa sebesar 53.8%, dan lebih banyak responden yang terpengaruh orang tua dan teman sebaya sebesar 54.6%.
- c. Adanya hubungan status gizi terhadap kecenderungan perilaku makan menyimpang lebih banyak terjadi pada remaja putri yang berstatus gizi normal ( $p\text{-value} = 0.000$ ).
- d. Adanya hubungan citra tubuh terhadap kecenderungan perilaku makan menyimpang lebih banyak terjadi pada remaja putri yang mengalami distorsi citra tubuh atau gangguan persepsi dalam menilai bentuk tubuh ( $p\text{-value} = 0.023$ ).

- e. Adanya hubungan pengetahuan gizi terhadap kecenderungan perilaku makan menyimpang lebih banyak terjadi pada remaja putri yang memiliki pengetahuan gizi kurang ( *p-value* = 0.001).
- f. Tidak adanya hubungan aktifitas fisik terhadap kecenderungan perilaku makan menyimpang (*p-value* = 0.084).
- g. Adanya hubungan media sosial terhadap kecenderungan perilaku makan menyimpang lebih banyak terjadi pada remaja putri yang terpengaruh media sosial (*p-value* = 0.011).
- h. Adanya hubungan media massa terhadap kecenderungan perilaku makan menyimpang lebih banyak terjadi pada remaja putri yang terpengaruh media massa (*p-value* = 0.000).
- i. Adanya hubungan pengaruh orang tua dan teman sebaya terhadap kecenderungan perilaku makan menyimpang lebih banyak terjadi pada remaja putri yang terpengaruh oleh orang tua dan teman sebaya (*p-value* = 0.000).
- j. Faktor yang paling dominan terhadap kecenderungan perilaku makan menyimpang (anoreksia nervosa dan bulimia nervosa) adalah faktor lingkungan yaitu variabel pengaruh media massa Responden yang terpapar media massa 7.68 kali mengalami kecenderungan perilaku makan menyimpang.

## **VI.2 Saran**

### **VI.2.1 Bagi Universitas**

- a. Diharapkan pihak fakultas mengadakan sebuah program sosialisasi dan promosi kesehatan khususnya gizi dengan menggunakan leaflet atau poster mengenai gizi seimbang dan membenarkan persepsi mengenai penurunan berat badan yang sehat, serta menekankan bahwa perilaku makan menyimpang memiliki dampak yang sangat buruk terhadap kesehatan remaja putri.

- b. Diharapkan pihak fakultas mengadakan kegiatan penyuluhan mengenai gizi seimbang, serta cara mengatur pola makan yang baik untuk menjaga tubuh tanpa harus melakukan diet yang ketat.

### **VI.2.2 Bagi Peneliti Lain**

- a. Diharapkan penelitian yang selanjutnya meneliti faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap kecenderungan perilaku makan menyimpang.
- b. Diharapkan penelitian yang selanjutnya mempertimbangkan responden dan jumlah responden untuk mendapatkan data kuantitatif dan melanjutkan penelitian dengan memanfaatkan data kuantitatif untuk selanjutnya penelitian kualitatif
- c. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat meneliti menggunakan design lain seperti *case control*.

### **VI.2.3 Bagi Sekolah**

- a. Diharapkan pihak sekolah mengadakan sebuah acara sosialisasi dan promosi kesehatan khususnya gizi dengan mengundang ahli gizi untuk memberikan penyuluhan mengenai gizi seimbang dan membenarkan persepsi mengenai penurunan berat badan yang sehat, serta menekankan bahwa perilaku makan menyimpang memiliki dampak yang sangat buruk terhadap kesehatan remaja putri.
- b. Diharapkan pihak sekolah dapat memberikan edukasi kepada siswi mengenai gizi seimbang, agar para siswi (remaja putri) dapat mengetahui perilaku makan yang benar.