

BAB V

KESIMPULAN

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikaji, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Karakteristik responden didominasi oleh remaja putri berusia 16 tahun. Mayoritas responden memiliki uang saku $\geq$ Rp20.000 per hari, pendidikan terakhir ayah dan ibu adalah SMA/SMK, ayah sebagian besar bekerja, ibu sebagian besar berstatus ibu rumah tangga, serta mayoritas pendapatan orang tua berada pada kategori rendah.
- b. Gambaran distribusi *body image*, *emotional eating*, dan status gizi responden menunjukkan bahwa sebagian besar remaja SMA Negeri 6 Depok memiliki persepsi *body image* negatif sebesar (62,7%). Kemudian proporsi responden yang memiliki kecenderungan *emotional eating* hampir seimbang dengan responden yang tidak memiliki kecenderungan *emotional eating*, yaitu responden yang memiliki kecenderungan mengalami *emotional eating* sebanyak 50,3%, dan sebagian besar responden memiliki status gizi status gizi normal berdasarkan indikator IMT/U.
- c. Diketahui terdapat hubungan yang bermakna antara *body image* dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 6 Depok ($p < 0,05$). Remaja dengan *body image* positif didominasi oleh status gizi normal, sedangkan remaja dengan *body image* negatif lebih banyak memiliki status gizi lebih. Meskipun demikian, masih ditemukan responden dengan status gizi normal yang memiliki *body image* negatif, sehingga persepsi terhadap bentuk tubuh tidak selalu sejalan dengan kondisi status gizi aktual.
- d. Kemudian pada variabel *emotional eating*, terdapat hubungan bermakna dengan status gizi ($p < 0,05$), di mana remaja dengan kecenderungan *emotional eating* lebih banyak pada responden dengan gizi lebih. Temuan ini didukung oleh hasil pertanyaan terbuka menunjukkan bahwa sebagian

responden dengan kecenderungan *emotional eating* lebih sering mengonsumsi makanan tinggi gula dan lemak serta makan dalam jumlah lebih banyak ketika mengalami stres, bosan, atau tidak memiliki aktivitas.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Responden diharapkan menerapkan pola makan bergizi seimbang, melakukan aktivitas fisik secara teratur, serta lebih berfokus pada upaya menjaga kesehatan daripada mengejar bentuk tubuh ideal. Selain itu, responden diharapkan mengelola stres melalui cara yang adaptif, seperti berolahraga, melakukan kegiatan yang disukai, atau mencari dukungan dari keluarga, teman, maupun guru, sehingga tidak menggunakan makanan sebagai pelampiasan emosi dan dapat mempertahankan status gizi yang optimal.

V.2.2 Bagi Sekolah

Peneliti menyarankan agar pihak sekolah dapat mengembangkan program edukasi yang tidak hanya berfokus pada pemenuhan gizi seimbang, tetapi juga meningkatkan pemahaman siswa mengenai *body image* dan cara mengelola emosi secara adaptif agar tidak berdampak pada perilaku makan. Selain itu, sekolah diharapkan dapat mengoptimalkan peran Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), guru Bimbingan dan Konseling (BK), serta wali kelas dalam melakukan edukasi, pemantauan, dan pendampingan kepada seluruh siswa terkait status gizi, *body image*, maupun perilaku makan.

V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Peneliti menyarankan agar penelitian dapat menjadi data empiris dan referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai hubungan *body image*, *emotional eating*, dan status gizi pada remaja. Peneliti berikutnya disarankan menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi status gizi, seperti asupan zat gizi, aktivitas fisik, penggunaan media sosial, tingkat stres, maupun dukungan keluarga, sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif.