

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan persepsi citra tubuh, *celebrity worship*, *peer pressure*, status gizi, jenis kelamin, dan pengetahuan gizi seimbang dengan risiko gangguan makan pada siswa SMAN 12 Kota Tangerang Tahun 2026, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- a. Sebagian besar responden berusia 16 tahun (53,6%) dan berjenis kelamin perempuan (62,1%). Mayoritas responden memiliki persepsi citra tubuh negatif (79,1%), tingkat *celebrity worship* tinggi (54,9%), tingkat *peer pressure* rendah (69,3%), status gizi normal berdasarkan IMT/U (73,9%), serta pengetahuan gizi dalam kategori baik (64,1%). Selain itu, sebagian besar responden termasuk dalam kategori berisiko mengalami gangguan makan (68,6%).
- b. Terdapat hubungan yang bermakna antara persepsi citra tubuh dan risiko gangguan makan pada siswa SMAN 12 Kota Tangerang Tahun 2026 dengan nilai $p < 0,001$. Proporsi risiko gangguan makan lebih tinggi pada responden yang memiliki persepsi citra tubuh negatif.
- c. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara *celebrity worship* dan risiko gangguan makan pada siswa SMAN 12 Kota Tangerang Tahun 2026 dengan nilai $p = 0,240$.
- d. Terdapat hubungan yang bermakna antara *peer pressure* dan risiko gangguan makan pada siswa SMAN 12 Kota Tangerang Tahun 2026 dengan nilai $p < 0,001$. Meskipun demikian, proporsi risiko gangguan makan tertinggi ditemukan pada kelompok *peer pressure* rendah, sehingga hasil tersebut perlu ditafsirkan secara hati-hati dengan memperhatikan perbedaan jumlah responden pada setiap kategori.
- e. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi berdasarkan IMT/U dan risiko gangguan makan pada siswa SMAN 12 Kota Tangerang Tahun 2026 dengan nilai $p = 0,539$. Meskipun tidak terdapat hubungan

secara statistik, responden dengan status gizi normal tetap dapat memiliki risiko gangguan makan.

- f. Terdapat hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dan risiko gangguan makan pada siswa SMAN 12 Kota Tangerang Tahun 2026 dengan nilai $p=0,026$. Berdasarkan proporsi pada masing-masing kelompok, risiko gangguan makan lebih tinggi pada responden laki-laki dibandingkan perempuan.
- g. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dan risiko gangguan makan pada siswa SMAN 12 Kota Tangerang Tahun 2026 dengan nilai $p=0,504$. Pengetahuan gizi yang baik belum tentu diikuti oleh perilaku makan yang sehat karena perilaku makan juga dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis dan lingkungan.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Subjek Penelitian

Siswa diupayakan agar dapat menerapkan pola makan yang sehat dan sesuai dengan pedoman gizi seimbang, tidak melakukan pembatasan makan secara berlebihan, serta tidak menjadikan bentuk tubuh orang lain maupun selebriti sebagai standar utama dalam menilai diri sendiri. Siswa juga diharapkan dapat meningkatkan penerimaan dan kepercayaan diri terhadap bentuk tubuh, menyaring informasi mengenai diet dan penampilan, serta membangun hubungan pertemanan yang sehat tanpa mengutarakan pendapat yang merendahkan mengenai bentuk tubuh maupun berat badan. Siswa yang mengalami kekhawatiran berlebihan terhadap makanan, berat badan, atau bentuk tubuh disarankan untuk berkonsultasi dengan orang tua, guru bimbingan konseling, tenaga kesehatan, atau ahli gizi.

V.2.2 Bagi SMAN 12 Kota Tangerang

Pihak SMAN 12 Kota Tangerang diharapkan dapat bekerja sama dengan puskesmas, tenaga kesehatan, atau perguruan tinggi untuk memberikan edukasi mengenai gizi seimbang, citra tubuh positif, perilaku makan sehat, dan cara menghadapi tekanan sosial. Kegiatan tersebut dapat dilaksanakan melalui seminar, penyuluhan, program UKS, maupun layanan bimbingan konseling. Sekolah juga

disarankan melakukan skrining awal risiko gangguan makan kepada siswa laki-laki maupun perempuan tanpa hanya berfokus pada siswa dengan status gizi tidak normal, karena siswa dengan status gizi normal juga dapat memiliki risiko gangguan makan. Selain itu, lingkungan sekolah perlu mendorong hubungan pertemanan yang sehat dan mencegah terjadinya ejekan atau komentar negatif mengenai bentuk tubuh.

V.2.3 Bagi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta

Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta diharapkan dapat mengembangkan riset lebih lanjut yang berfokus pada kesehatan serta gizi remaja, khususnya mengenai citra tubuh, perilaku makan, tekanan sosial, dan pencegahan risiko gangguan makan di lingkungan sekolah.

V.2.4 Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan menjadi referensi dalam pengembangan ilmu gizi, khususnya mengenai faktor-faktor yang memungkinkan adanya hubungan dengan risiko gangguan makan pada remaja. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan kajian dengan melibatkan wilayah dan jumlah responden yang lebih luas, menggunakan desain penelitian longitudinal atau pendekatan kualitatif, serta menambahkan faktor lain seperti asupan makanan, kondisi psikologis, pengaruh keluarga, aktivitas fisik, kualitas tidur, dan penggunaan media sosial.