

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Berdasarkan karakteristik responden usia responden berada pada rentang 15 – 17 tahun.
- b. Mayoritas responden memiliki citra tubuh negatif yaitu sebanyak 58 orang (53,7%) dan sebanyak 50 orang (46,3%) memiliki citra tubuh positif.
- c. Gambaran paparan informasi mengenai *fad diet* di media sosial yaitu mayoritas responden memiliki durasi paparan pendek yaitu sebanyak 75 orang (69,4%) dan sebanyak 33 orang (30,6%) memiliki durasi paparan panjang. Mayoritas responden memiliki frekuensi paparan rendah yaitu sebanyak 71 orang (65,7%) dan sebanyak 37 orang (34,3%) memiliki frekuensi paparan tinggi. Mayoritas responden merasa terpengaruh oleh paparan informasi *fad diet* di media sosial yaitu sebanyak 67 orang (62%) dan sebanyak 41 orang (38%) merasa tidak terpengaruh oleh informasi *fad diet* di media sosial. Mayoritas responden tidak melakukan *fad diet* yaitu sebanyak 70 orang (64,8%) dan sebanyak 38 orang (35,2%) melakukan *fad diet*.
- d. Mayoritas responden memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 61 orang (56,5%) dan sebanyak 47 orang (43,5%) memiliki status gizi tidak normal.
- e. Gambaran konsumsi zat gizi makro yaitu mayoritas responden memiliki konsumsi protein normal yaitu sebanyak 47 orang (43,5%), konsumsi protein berlebih sebanyak 37 orang (34,3%), dan konsumsi protein kurang sebanyak 24 orang (22,2%). Mayoritas responden memiliki konsumsi lemak berlebih yaitu sebanyak 56 orang (51,9%), konsumsi lemak normal 35 orang (32,4%), dan konsumsi lemak kurang 17 orang (15,7%). Mayoritas responden memiliki konsumsi karbohidrat kurang yaitu sebanyak 71 orang (65,7%) dan konsumsi karbohidrat normal 37 orang (34,3%).
- f. Hasil analisis bivariat antara citra tubuh dengan konsumsi zat gizi makro, ditemukan hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan konsumsi

protein ($p=0,000$), ditemukan juga hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan konsumsi lemak ($p=0,024$), namun tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan konsumsi karbohidrat ($p=0,646$).

g. Hasil analisis bivariat antara paparan informasi *fad diet* di media sosial dengan konsumsi zat gizi makro, yaitu:

g.1 Pada durasi paparan ditemukan hubungan yang signifikan antara durasi paparan dengan konsumsi protein ($p=0,000$), namun tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara durasi paparan dengan konsumsi lemak ($p=0,073$), dan tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara durasi paparan dengan konsumsi karbohidrat ($p=0,236$).

g.2 Pada frekuensi paparan ditemukan hubungan yang signifikan antara frekuensi paparan dengan konsumsi protein ($p=0,000$), namun tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara frekuensi paparan dengan konsumsi lemak ($p=0,101$), dan tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara frekuensi paparan dengan konsumsi karbohidrat ($p=0,156$).

g.3 Pada pengaruh paparan, ditemukan hubungan yang signifikan antara pengaruh paparan dengan konsumsi protein ($p=0,003$), ditemukan juga hubungan yang signifikan antara pengaruh paparan dengan konsumsi lemak ($p=0,01$), namun tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara pengaruh paparan dengan konsumsi karbohidrat ($p=0,393$).

g.4 Pada perilaku *fad diet* ditemukan hubungan yang signifikan antara perilaku *fad diet* dengan konsumsi protein ($p=0,000$), ditemukan juga hubungan yang signifikan antara perilaku *fad diet* dengan konsumsi lemak ($p=0,039$), namun tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara perilaku *fad diet* dengan konsumsi karbohidrat ($p=0,677$).

- h. Hasil analisis bivariat antara status gizi dengan konsumsi zat gizi makro, ditemukan hubungan yang signifikan antara status gizi dengan konsumsi protein ($p=0,000$), namun tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara status gizi dengan konsumsi lemak ($p=0,173$), dan tidak ditemukan hubungan antara status gizi dengan konsumsi karbohidrat ($p=0,111$).

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Peneliti menyarankan agar responden dapat lebih bijak dalam menyaring informasi mengenai *fad diet* dari media sosial dengan memastikan kebenaran informasi melalui sumber yang terpercaya, seperti dari akun media sosial resmi gizi ataupun tenaga kesehatan lainnya. Selain itu, responden diharapkan dapat menerapkan pola makan bergizi seimbang sesuai kebutuhannya dan diikuti dengan olahraga untuk menurunkan berat badan dibandingkan mengikuti *fad diet* yang belum terbukti aman dan efektif, serta responden diharapkan dapat menjaga status gizi melalui rutin memantau berat badan dan tinggi badan.

V.2.2 Bagi Institusi Sekolah

Peneliti menyarankan agar pihak sekolah dapat memberikan edukasi mengenai gizi seimbang serta literasi digital terkait informasi kesehatan di media sosial melalui penyuluhan yang dapat diberikan pada saat kegiatan keputrian. Selain itu, peneliti juga mengharapkan agar pihak sekolah dapat melakukan kampanye terkait citra tubuh positif di lingkungan sekolah. Hal ini diharapkan dapat membantu siswa perempuan memiliki kemampuan dalam menilai informasi kesehatan secara kritis dan memiliki citra tubuh yang positif sehingga tidak mudah terpengaruh oleh tren *fad diet* yang berpotensi memberikan dampak negatif terhadap kesehatan.

V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Peneliti menyarankan agar penelitian selanjutnya mengidentifikasi jenis *fad diet* yang dijalankan responden, mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi konsumsi zat gizi seperti aktivitas fisik, pengetahuan gizi,

pendapatan keluarga, dan uang saku, serta menggunakan metode penilaian konsumsi yang lebih komprehensif seperti menggunakan SQ-FFQ dan *recall* 24 jam untuk meningkatkan akurasi data konsumsi makanan.