

## BAB V

### PENUTUP

#### V.1 Kesimpulan

Berdasar hasil analisis yang telah dilakukan, kesimpulan yang dapat diambil pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:

- a. Sebagian besar tergolong status gizi normal yaitu sebanyak 35 orang (76,1%).
- b. Sebagian besar tergolong memiliki *body image* positif yaitu sebanyak 37 orang (80,4%).
- c. Sebagian besar tergolong memiliki frekuensi pemesanan makanan *online* yang jarang yaitu sebanyak 27 orang (58,7%).
- d. Sebagian besar tergolong tidak beresiko gangguan makan yaitu sebanyak 39 orang (84,8%).
- e. Remaja putri usia 15-18 tahun di Kelurahan Karet yang mengarah ke gangguan *Binge Eating Disorder* sebanyak 10 orang (21,7%).
- f. Ada hubungan antara *body image* dengan status gizi remaja putri usia 15-18 tahun di Kelurahan Karet dengan hasil analisis statistik menunjukkan nilai *p value* = 0,025.
- g. Tidak ada hubungan frekuensi pemesanan makanan *online* dengan status gizi remaja putri usia 15-18 tahun di Kelurahan Karet dengan hasil analisis statistik menunjukkan nilai *p value* = 0,484.
- h. Tidak ada hubungan perilaku makan dengan status gizi remaja putri usia 15-18 tahun di Kelurahan Karet dengan hasil analisis statistik menunjukkan nilai *p value* = 1,00.
- i. Tidak ada hubungan frekuensi pemesanan makanan *online* dengan perilaku makan remaja putri usia 15-18 tahun di Kelurahan Karet dengan hasil analisis statistik menunjukkan nilai *p value* = 1,00.

## **V.2 Saran**

### **V.2.1 Bagi Responden**

Mengubah persepsi mengenai *body image* negatif menjadi lebih menerima diri sendiri dengan menanamkan persepsi *body image* positif dan kepercayaan diri, kemudian mampu menerapkan perilaku makan yang baik dengan memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi seperti mengurangi konsumsi *fast food* yang mengandung tinggi lemak, tinggi karbohidrat serta tinggi gula dan membiasakan diri untuk menerapkan perilaku hidup sehat untuk mencegah peningkatan berat badan yang signifikan pada remaja yang akan berdampak pada saat dewasa.

### **V.2.2 Bagi Wilayah Kerja Kelurahan Karet**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi instansi dan dapat memberikan pemahaman bagi remaja dengan melakukan kerja sama dengan puskesmas untuk melakukan penyuluhan terkait perilaku hidup sehat serta memantau status gizi remaja di wilayah Kelurahan Karet.

### **V.2.3 Bagi Peneliti Lain**

Bagi peneliti lain, diharapkan dapat melakukan pengembangan penelitian dengan mempertimbangkan variabel yang berperan sebagai pendukung dalam melakukan penelitian yang lebih luas mengenai jenis makanan yang biasa dipesan, dengan gangguan makan seperti binge eating yang dapat dihubungkan dengan status gizi remaja.