

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan kesimpulan :

1. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 41 orang siswi, dan laki-laki berjumlah 40 orang siswa. Rata-rata usia responden berada pada umur 17 tahun yaitu 42 orang (51.85%). Sebagian besar responden memiliki keluarga kecil yaitu  $\leq 4$  orang, berjumlah 29 orang (35.8%). Rata-rata uang saku responden sejumlah Rp 20,000 yang masuk ke dalam uang saku rendah yaitu 22 orang (27.16%). Rata-rata responden memiliki status gizi normal yaitu 51 orang (62.96%).
2. Sebagian besar responden memiliki persepsi *body image* positif yaitu 67 orang (82.72%). Asupan energi cukup dari sebagian besar responden yaitu 52 orang (64.2%). Asupan protein cukup dari sebagian besar responden yaitu 67 orang (82.72%). Asupan lemak cukup pada sebagian besar responden yaitu 69 orang (85.19%). Asupan karbohidrat cukup pada sebagian besar responden yaitu 60 orang (74.07%). Kebiasaan makan utama jarang pada sebagian besar responden yaitu 75 orang (92.6%). Kebiasaan sarapan sering pada sebagian besar responden, yaitu 56 orang (69.1%). Kebiasaan makan sayur dan buah jarang pada sebagian besar responden yaitu 56 orang (69.14%). Kebiasaan makan jajanan jarang pada sebagian besar responden yaitu 65 orang (80.25%). Pengetahuan gizi seimbang kurang pada sebagian besar responden yaitu 50 orang (61.73%).
3. Terdapat hubungan antara asupan energi, asupan protein, dan asupan lemak dengan persepsi *body image* ( $p < 0.05$ ). Tidak terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dengan persepsi *body image* ( $p > 0.05$ ).

4. Terdapat hubungan antara kebiasaan makan utama dengan persepsi *body image* ( $p < 0.05$ ). Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan makan sayur dan buah, dan kebiasaan makan jajanan dengan persepsi *body image* ( $p > 0.05$ ).
5. Terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan persepsi *body image* ( $p < 0.05$ ).

## **V.2 Saran**

### **V.2.1 Saran Bagi Sekolah**

1. Sebaiknya pihak sekolah memberikan edukasi mengenai dasar ilmu gizi, sebagai bekal untuk siswa-siswi dalam memilih jajanan, dan bahan makanan untuk dikonsumsi dengan baik dan benar.
2. Sebaiknya pada ekstrakurikuler PMR (Palang Merah Remaja) di sekolah tersebut melakukan mempelajari mengenai dasar ilmu gizi, yang nantinya ilmu tersebut disebarkan ke siswa-siswi lainnya dalam bentuk media, baik poster ataupun media elektronik.
3. Sebaiknya pihak sekolah menyediakan fasilitas timbangan berat badan, dan mikrotolise, untuk memantau berat badan, dan tinggi badan siswa-siswi agar tidak terdapat siswa-siswi gizi kurang, ataupun gizi lebih.

### **V.2.2 Saran Bagi Peneliti Lain**

1. Sebaiknya peneliti lain dapat mencari hubungan antara persepsi *body image* dengan faktor yang mempengaruhi lainnya seperti pengaruh teman sebaya, pengaruh media, dll.
2. Sebaiknya peneliti lain meningkatkan analisisnya ke bivariante.
3. Sebaiknya peneliti lain melakukan pengambilan data pada sekolah lainnya, untuk mengetahui apakah memiliki hasil yang sama antara remaja SMA satu dengan yang lainnya.