

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pola makan siswa termasuk dalam kategori asupan kurang 57,3%, kategori asupan baik 30,7% dan kategori asupan lebih 12%.
2. Aktivitas fisik siswa termasuk dalam kategori ringan 9,3%, sedang 68% dan berat 22,7%.
3. *Body image* siswa termasuk dalam kategori negatif 56% dan *body image* positif 44%.
4. Hasil uji *chisquare* didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan *body image* pada remaja putri, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,032.
5. Hasil uji *chisquare* didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan *body image* pada remaja putri, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,614.
6. Variabel yang memiliki pengaruh terhadap *body image* adalah pola makan.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat dikemukakan implikasi secara teoritis dan praktis sebagai berikut:

1. Implikasi Teoritis

- a. Pola makan yang kurang baik terjadi pada siswa memiliki tujuan untuk mencapai *body image* yang diinginkan. Hal ini berarti siswa kurang percaya diri terhadap bentuk tubuhnya saat ini.
- b. Aktivitas fisik pada siswa remaja tergolong sedang hal ini disebabkan oleh sebagian besar kegiatan yang dilakukan hanya belajar di sekolah. Aktivitas fisik dapat menciptakan *body image* positif bagi siswa jika diimbangi dengan melakukan aktivitas olahraga yang dapat memberikan kebugaran dan meningkatkan rasa percaya diri.

2. Implikasi Praktis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan bagi guru dan siswa. Guru dapat memberikan informasi terkait pentingnya menjaga pola makan dan mencintai diri sendiri pada siswa. Siswa yang memiliki pengetahuan terkait pola makan dan *body image* akan memiliki rasa percaya diri dan kualitas diri yang baik.

5.3 Saran

Adapun saran dalam penelitian ini sebagai masukan bagi pihak-pihak terkait, yaitu:

1. Kepada pihak sekolah SMA Duynhoven Saribudolok, agar memberikan pengajaran terkait pentingnya menjaga pola makan yang seimbang, pentingnya aktivitas olahraga dan pentingnya menjaga berat badan tetap dalam keadaan normal.

2. Kepada siswa SMA Duynhoven Saribudolok agar semakin meningkatkan pengetahuan terkait pola makan yang seimbang dan pentingnya menjaga berat badan tetap dalam kategori normal.

