

## BAB V SIMPULAN DAN SARAN

### 5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden yaitu siswa remaja perempuan Pendidikan ayah rata-rata  $12,08 \pm 2,84$  pendidikan ibu rata-rata  $11,93 \pm 3,60$ . Uang saku siswa rata-rata Rp.  $16.051 \pm 6.811$ . pendapatan orang tua siswa rata-rata Rp.  $3.319.153 \pm 1.987.683$
2. Body image remaja putri termasuk ke dalam kategori positif sebesar 62,71 persen
3. Pola makan remaja putri tergolong pola makan sedang sebesar 59,32 persen
4. Status gizi remaja putri termasuk normal 59,32 persen
5. Hasil analisis uji korelasi Rank Spearman terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara body image dengan status gizi dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0.443 nilai p-value sebesar 0.000 pada taraf signifikan 0,05 artinya semakin merasa puas terhadap bentuk tubuhnya maka semakin baik status gizinya.
6. Hasil analisis uji korelasi Rank Spearman terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara pola makan dengan status gizi dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,510 dan nilai p-value sebesar 0,000 pada taraf signifikan 0,05 artinya semakin baik pola makan maka akan semakin baik status gizi
7. negatif dan sangat signifikan antara asupan energi dan body image dengan status gizi remaja putri ( $Y = - 8.47 + 0.02 X_1 + 0,35 X_2$ ). Nilai konstanta

yang bertanda negatif, yaitu -8.47 artinya apabila body image dan pola makan remaja putri sama dengan nol (0) maka status gizi remaja putri mengalami penurunan. Nilai koefisien regresi variabel body image ( $X_1$ ) yaitu dengan nilai sebesar 0.443 artinya body image memiliki hubungan yang positif dengan status gizi. Nilai koefisien regresi variabel pola makan ( $X_2$ ) yaitu sebesar 0.510 artinya pola makan berhubungan positif dengan status gizi. Pola makan merupakan variabel yang paling dominan hubungannya dengan status gizi karena nilai koefisien regresinya sebesar (0.510) lebih besar daripada nilai koefisien body image (0.443).

### **5.2.Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian, maka implikasi penelitian ini yaitu :

1. Pihak pemerintah daerah setempat khususnya Dinas Kesehatan Kabupaten diharapkan dapat menjalin kerja sama dengan pihak sekolah untuk dapat melaksanakan program edukasi gizi mengenai pedoman gizi seimbang dan pentingnya makan-makanan beragam dan bergizi.
2. Pihak sekolah sebaiknya membuat kegiatan senam satu kali dalam seminggu agar siswa aktif berolahraga.

### **5.3. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka disarankan sebagai berikut :

1. Untuk penelitian yang lebih beragam dan terperinci, diharapkan agar peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan penambahan variabel

lainnya yang dapat mempengaruhi status gizi remaja dan juga jumlah sampel ditambah.

2. Sebaiknya perlu diadakan sosialisasi di sekolah terkait dengan body image agar remaja bisa mendapatkan pengetahuan mengenai citra tubuh dan kepercayaan diri, dan cara mengatur pola makan yang baik dan benar untuk meningkatkan status gizi remaja putri.
3. Bukan hanya peran sekolah, peran keluarga juga sangat penting. Sebaiknya perlu pemantauan keluarga dalam menciptakan kepercayaan diri pada siswa dalam menyikapi perubahan bentuk tubuh di masa pertumbuhan mereka untuk menunjang kesehatan fisik remaja putri.

