

## BAB V SIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan :

1. Karakteristik responden yaitu jenjang pendidikan terakhir ayah dan ibu sebagian besar adalah SMA/SMK, sebagian besar pekerjaan ayah adalah Pedagang/Wiraswasta dan sebagian besar pekerjaan ibu adalah ibu rumah tangga, pendapatan ayah pada kategori tinggi dengan rerata  $\pm$ sd Rp.4.246.428  $\pm$  1.908.222, pendapatan ibu pada kategori rendah dengan rerata  $\pm$  sd Rp.1.263.095.  $\pm$  1.908.222 dan Besaran Keluarga responden termasuk kategori kecil yaitu ( $\leq$  4 orang).
2. Remaja putri yang mengalami persepsi citra tubuh negatif sebesar 71,40 persen.
3. Remaja puti yang mengalami Gangguan makan sebanyak 81 persen, termasuk kategori gangguan makan Ednos.
4. Hasil uji korelasi rank spearman terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara persepsi citra tubuh dengan gangguan makan pada remaja putri dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,767 dan nilai p value sebesar 0,000 pada taraf signifikan 0,05 artinya semakin tidak puas remaja putri terhadap citra tubuhnya, maka semakin sering remaja putri mengalami gangguan makan.

## 5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat di implikasikan yaitu :

1. Pihak sekolah seharusnya memberikan penyuluhan tentang gangguan makan pada remaja putri dan memberikan pengetahuan akan bahaya dari seseorang yang mengalami gangguan makan dan memberi edukasi tentang Persepsi citra tubuh yang baik agar merasa bersyukur terhadap diri dan tidak membandingkan dengan orang lain.
2. Pihak sekolah juga perlu melakukan edukasi bagi siswa mengenai pedoman gizi seimbang agar paham mengenai kebutuhan gizi dan dapat menjalankan pola hidup sehat. Hal ini dikarenakan edukasi mengenai kebutuhan gizi bagi remaja sebagai tindakan pencegahan terjadinya masalah gizi lainnya.
3. Pihak sekolah juga perlu mengundang puskesmas untuk melakukan penyuluhan dan penimbangan berat badan dan tinggi badan secara rutin untuk memantau Indeks Massa Tubuh (IMT) remaja putri.

## 5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disarankan sebagai yaitu :

1. Agar mendapatkan hasil yang lebih baik dan akurat, perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan metode penelitian yang berbeda, variable yang berbeda, jumlah populasi dan sampel yang lebih banyak.
2. Bagi remaja putri yang memiliki persepsi citra tubuh negatif perlu adanya bimbingan dan arahan dari pihak keluarga dan diharapkan kepada orang tua remaja putri dapat memberi dukungan yang positif, khususnya dalam hal perilaku makan yang akan menyebabkan terjadinya gangguan makan

sehingga tidak menimbulkan masalah gizi jika diperlukan orang tua dapat membekali makanan yang sehat agar mencukupi asupan zat gizi bagi remaja putri. Bagi remaja putri yang tidak mengalami gangguan makan diharapkan mampu menjaga perilaku makannya dan memiliki persepsi citra tubuh positif.

3. Bagi remaja putri hendaknya memiliki pemikiran yang positif terkait bentuk tubuhnya dan mampu mempertahankan bentuk tubuh dengan menjaga pola hidup yang sehat dan baik. Remaja putri yang memiliki tingkat perfeksionis yang tinggi, hendaknya memiliki kesadaran untuk dapat mengontrol tingkat perfeksionis yang dimiliki, karena ketika remaja putri mampu mengontrol dengan baik, remaja putri akan merasa puas, tidak berkeluh kesah dan dapat menurunkan kecenderungan mengalami gangguan makan.