

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini yang telah penulis lakukan dengan judul “Hubungan *Body Image* dan Asupan Energi dengan Status Gizi pada Siswi Jurusan Kecantikan Di SMK Negeri 10 Medan”. Maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden yaitu sebagian besar siswi termasuk pada usia 15-16 tahun sebanyak 56 siswi (77,8%). Pendidikan ayah sebagian besar tamatan SMA/MA/SMK sebanyak 47 siswi (65,3%) dan pendidikan ibu sebagian besar tamatan SMA/MA/SMK sebanyak 44 siswi (61,1%). Pekerjaan ayah sebagian besar wiraswasta sebanyak 52 siswi (72,2%) dan pekerjaan ibu sebagian besar wiraswasta sebanyak 32 siswi (44,4%). Penghasilan ayah sebagian besar termasuk rendah (<Rp.1.500.000) sebanyak 23 siswi (31,9%) dan penghasilan ibu sebagian besar tidak berpenghasilan (Rp.0) sebanyak 31 siswi (43,1%). Besaran keluarga sebagian besar termasuk kategori sedang (5-6 orang) sebanyak 39 siswi (54,2%).
2. *Body image* pada siswi sebagian besar termasuk pada kategori negatif yaitu sebanyak 50 siswi (69,4%).
3. Asupan energi siswi sebagian besar termasuk pada kategori kurang yaitu sebanyak 32 siswi (44,4%).

4. Status gizi siswi sebagian besar termasuk pada kategori gizi baik (normal) yaitu sebanyak 53 siswi (73,6%).
5. Hasil uji korelasi *rank spearman* menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara *body image* dengan status gizi dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0.306 dan *p-value* = 0.009 yang artinya semakin rendah skor *body image* maka semakin tinggi nilai z-score IMT/U atau semakin tinggi skor *body image* maka semakin rendah nilai z-score IMT/U pada siswi.
6. Hasil uji korelasi *rank spearman* menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara asupan energi dengan status gizi dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0.426 dan *p-value* = 0.000 yang artinya semakin tinggi rata-rata jumlah asupan energi (kcal) dalam satu hari maka semakin tinggi nilai z-score IMT/U atau semakin rendah rata-rata jumlah asupan energi (kcal) dalam satu hari maka semakin rendah nilai z-score IMT/U siswi.
7. Hasil analisis regresi linear berganda diperoleh persamaan regresi $Y = 0.203 - 0.061X_1 + 0.001X_2$ dengan nilai *adjusted R square* sebesar 0.297. Hal ini berarti, sebesar 0.297 dan nilai *p-value* 0,000 yang setelah dikalikan 100 persen menjadi 29.7%. Hal ini artinya, sebesar 29.7% variabel status gizi dijelaskan dengan variabel *body image* dan asupan energi. Sedangkan sisanya 70.3% dijelaskan oleh faktor-faktor lain diluar penelitian. Keeratan hubungan *body image* dan asupan energi dengan status gizi termasuk dalam kategori sangat lemah hingga sedang. Namun, jika dibandingkan di antara

keduanya, asupan energi memiliki keeratan hubungan yang lebih besar dengan status gizi dibandingkan *body image*.

5.2 Implikasi

Implikasi penelitian yang tercantum di bawah ini didasarkan pada temuan penelitian, sebagai berikut:

1. Hasil dari penelitian di SMK Negeri 10 Medan, Penelitian di SMK Negeri 10 Medan menunjukkan adanya persepsi *body image* yang negatif. ntuk mengatasinya, pihak sekolah dapat meningkatkan kepercayaan diri siswi melalui komunikasi antara Bimbingan Konseling (BK) dan guru serta dukungan positif yang berkelanjutan.
2. Hasil dari penelitian di SMK Negeri 10 Medan, menunjukkan asupan energi siswi rendah. Pihak sekolah dapat mengadakan sosialisasi gizi seimbang dan “Isi Piringku” dengan dukungan sekolah dan petugas kesehatan untuk meningkatkan kesadaran siswi akan pentingnya asupan energi.
3. Hasil dari penelitian di SMK Negeri 10 Medan, menunjukkan bahwa beberapa siswi memiliki status gizi yang tidak normal atau berlebih. Untuk mengatasi hal ini, pihak sekolah dapat menyelenggarakan program edukasi tentang pola makan sehat dan pentingnya aktivitas fisik.

5.3 Saran

1. Untuk memperoleh hasil yang lebih optimal, disarankan agar penelitian selanjutnya dilakukan dengan metode yang berbeda, menambahkan variabel

lain, serta menggunakan sampel yang lebih besar guna memperoleh hasil yang lebih beragam.

2. Diharapkan orangtua dapat berperan dalam mengawasi pola makan anak guna memastikan asupan gizi yang cukup dan sesuai dengan kebutuhan hariannya.
3. Bagi Kepala Sekolah dan guru diharapkan lebih teliti dalam memilih jajanan yang disediakan di kantin, sehingga makanan yang dikonsumsi siswa terjamin kualitasnya dan dapat membantu menjaga status gizi mereka tetap normal.
4. Bagi siswa putri diharapkan selalu mengonsumsi asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan harian, lebih berhati-hati dalam memilih jajanan, serta mempertahankan persepsi tubuh yang positif.