

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden didominasi usia 16 tahun (77,53%). Pendidikan ayah dan ibu didominasi SMA/Sederajat yaitu pendidikan ayah (42,70%) dan pendidikan ibu (49,44%). Pekerjaan ayah dan ibu didominasi petani yaitu pekerjaan ayah (91,2%) dan pekerjaan ibu (92,3%). Pendapatan keluarga mayoritas berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 56 (62,92%) orang. Uang saku remaja didominasi pada kategori rendah yaitu sebanyak 83 (93,26%) responden. Besaran keluarga didominasi pada kategori keluarga sedang yang berjumlah 5-6 orang yaitu sebanyak 45 (50,56%) responden.
2. Citra tubuh didominasi pada kategori citra tubuh negatif yaitu sebanyak 49 (55,06%) responden.
3. Asupan zat gizi makro diantaranya karbohidrat didominasi pada karbohidrat cukup sebanyak 52(58,43%) responden. Asupan protein didominasi pada kurang sebanyak 34 (38,20%). Asupan lemak didominasi pada cukup sebanyak 42 (47,19%) responden.
4. Status gizi remaja dengan didominasi pada kategori normal (gizi baik) sebanyak 51 (57,56%) responden.

5. Hasil uji *Rank Spearman* didapatkan tidak ada hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan status gizi dengan koefisien korelasi $r = -0,017$, dan $p\text{-value} = 0,873$ artinya hubungan antar variabel dikatakan berhubungan lemah.
6. Hasil uji *rank spearman* asupan karbohidrat didapatkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara asupan karbohidrat dengan status gizi dengan koefisien korelasi $r = 0,663$ dan $p\text{-value} = 0,000$ artinya variabel dikatakan berhubungan dengan tingkat kuat. Hasil uji *rank spearman* asupan protein didapatkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara asupan protein dengan status gizi dengan koefisien korelasi $r = 0,433$ dan $p\text{-value} = 0,000$ artinya variabel dikatakan berhubungan tingkat cukup. Hasil uji *rank spearman* asupan lemak didapatkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara asupan lemak dengan status gizi dengan koefisien korelasi $r = 0,768$ dan $p\text{-value} = 0,000$ artinya variabel dikatakan berhubungan tingkat kuat.

5.2. Implikasi

Sesuai dengan hasil penelitian, didapatkan beberapa implikasi yang dapat digunakan:

1. Remaja memiliki status gizi kurang dengan persepsi citra tubuh negatif hal ini disebabkan pemahaman dan tingkat kepercayaan diri responden yang kurang terkait citra tubuh. Oleh karena itu disarankan perlu adanya bimbingan, edukasi dan konseling di lingkungan sekolah untuk memperkuat pengetahuan dan tingkat kepercayaan diri remaja putri.

2. Remaja dengan asupan zat gizi makro kurang beresiko mengalami masalah status gizi baik gizi kurang, lebih atau obesitas. Oleh sebab itu disarankan untuk menjaga asupan zat gizi makro tetap seimbang sesuai kebutuhan guna mencapai status gizi yang normal.

5.3. Saran

Sesuai dengan kesimpulan dari hasil penelitian, maka disarankan hal hal berikut:

1. Bagi remaja putri dengan persepsi citra tubuh negatif perlu adanya bimbingan, edukasi dan arahan dari berbagai pihak seperti keluarga dan pihak sekolah. Dari pihak keluarga perlu adanya dukungan yang positif untuk membangun persepsi yang positif dan meningkatkan kepercayaan diri remaja. Dari pihak sekolah perlu adanya edukasi, bimbingan dan juga konseling terkait citra tubuh positif bagi remaja. Dari remaja itu sendiri perlunya memiliki pikiran yang positif terkait bentuk tubuhnya dan tidak melakukan diet ketat seperti melakukan pengurangan porsi makan atau menambah porsi makan dengan jumlah yang tidak normal.
2. Bagi masyarakat agar lebih memperhatikan makanan yang beragam dengan gizi seimbang dan memperhatikan kecukupan harian.
3. Bagi pembaca, dapat dijadikan sebagai referensi untuk merancang kegiatan baik dalam peningkatan citra tubuh yang positif, asupan zat gizi makro dan juga status gizi.