

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Pada penelitian yang berjudul “Pengaruh *Body Image* dan *Social Pressure* pada Perilaku Makan Remaja Putri di SMP Siti Hajar Medan” dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden pada penelitian ini adalah, responden didominasi oleh siswi yang duduk dibangku kelas 8 sebanyak 49,23% dari jumlah responden yaitu 32 orang dan usia responden didominasi oleh usia 13 tahun dan 14 tahun sebanyak masing-masing 28 orang yaitu 43%.
2. Bahwa sebanyak 38 orang (58,46%) remaja putri di SMP Siti Hajar Medan memiliki *body image* negatif dimana remaja putri memiliki citra tubuh dan persepsi diri yang negatif dan sebanyak 27 orang (41,54%) memiliki *body image* yang positif.
3. Sebanyak 45 orang (69,23%) remaja putri di SMP Siti Hajar Medan tidak memiliki konformitas yang merupakan tekanan sosial dan sebanyak 20 orang (30,77%) memiliki konformitas yang merupakan tekanan sosial.
4. Dari 65 responden pada penelitian ini didapatkan bahwa sebanyak 7 orang (10,77%) memiliki perilaku makan yang buruk, 55 orang (84,62%) memiliki perilaku makan yang cukup dan sebanyak 3 orang (4,62%) memiliki perilaku makan yang baik.

5. Terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan perilaku makan yang ditandai oleh *p value* 0,017 yang merupakan lebih kecil dari 0,05 sehingga semakin tinggi skor *body image* maka semakin tinggi pula skor perilaku makan.
6. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *social pressure* dengan perilaku makan yang ditandai dengan *p value* 0.392 yang lebih besar dibandingkan 0,05 sehingga didapatkan tidak ada hubungan antara *social pressure* dengan perilaku makan.
7. Pada hubungan *body image* dan *social pressure* dengan perilaku makan remaja putri di SMP Siti Hajar Medan secara bersama-sama tidak dapat dilakukan analisis multivariat dikarenakan tidak memenuhi syarat untuk melanjutkan analisis tersebut sehingga pada penelitian ini hanya dilaksanakan sampai analisis bivariat.

5.2. Implikasi

Pada penelitian yang telah dilakukan terdapat beberapa implikasi yang bisa digunakan sebagai masukan maupun menjadi bahan pertimbangan kepada pihak-pihak yang terkait, yaitu:

1. Implikasi Teoritis:

- a. Didapatkan pada penelitian ini bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan perilaku makan dimana semakin tinggi skor *body image* maka semakin tinggi pula skor perilaku makan. Hal ini, apabila dibiarkan dapat mengganggu kesehatan dari remaja putri sehingga dapat

dipertimbangkan untuk memberikan informasi mengenai gizi dan juga pembelajaran mengenai *body psotivity* agar dapat memberikan motivasi terhadap remaja putri.

- b. Pada penelitian inipun didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *social pressure* dengan perilaku makan, dimana sebanyak 45 orang (69,23%) dan 20 orang (30,77%) memiliki konformitas, sehingga walaupun tidak mempengaruhi pada perilaku makan remaja putri akan tetapi tidak menutup kemungkinan dapat berpengaruh terhadap aspek yang lain sehingga diharapkan remaja putri untuk meningkatkan rasa percaya diri agar tidak memiliki konformitas yang tinggi.

2. Implikasi Praktis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan pembelajaran kedepannya agar memberikan pengajaran mengenai *body positivity* dan juga mengenai cara meningkatkan rasa percaya diri agar dicapai *body image* positif pada remaja putri serta menghilangkan dampak dari tekanan sosial pada remaja putri.

5.3. Saran

Saran yang dapat penulis berikan adalah:

1. Kepada responden penelitian adalah untuk meningkatkan citra tubuh yang dimiliki bahwasanya standar kecantikan yang ada tidak harus dijadikan pedoman sehingga dapat mengganggu perilaku makan dan kesehatan, selain itu bagi responden yang memiliki konformitas yang tinggi untuk meningkatkan lagi rasa percaya diri sehingga tidak tergantung dengan opini

orang lain selain itu bisa juga meningkatkan pengetahuan gizi agar tidak mempercayai standar kecantikan yang ada di masyarakat dan sosial media melainkan bisa menilai dari sudut pandang ilmiah dan medis demi menjaga kesehatan fisik dan mental diri sendiri.

2. Kepada pihak SMP Siti Hajar Dimana penulis melakukan penelitian, dikarenakan sekolah SMP Siti Hajar merupakan sekolah *full day school* dan menyediakan dua makanan selingan dan satu makanan berat yaitu makan siang dan telah menyediakan makanan dengan gizi seimbang yang sesuai dengan usia siswa-siswi sekolah dan diharapkan para guru bisa memastikan bahwa siswi makan dengan cukup dan tidak melakukan *restraint eating* maupun diet berlebihan.
3. Kepada peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai topik *body image* maupun *social pressure* dan perilaku makan. Diharapkan dapat melakukan penelitian dengan responden yang berbeda kalangan maupun berbeda usia dan jenis kelamin dan dengan factor-faktor yang berbeda sehingga penelitian dengan topik gizi menjadi lebih banyak berkembang dan mendalam.