

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis lakukan dengan judul “Hubungan *Body image* dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas XI di MAN 1 Medan”, maka dapat disimpulkan :

1. Karakteristik responden diperoleh bahwa, sebagian besar (61,2%) remaja putri berusia 16 tahun, mayoritas pendidikan orang tua pada penelitian ini berada pada tingkat tamatan diploma/ perguruan tinggi, yaitu pada ayah (50,7%), dan pada ibu (47,8%), mayoritas pekerjaan ayah pada penelitian ini yaitu wirausaha/wiraswasta sebanyak (50,7%) dan pekerjaan ibu juga sebagian besar tidak bekerja sebanyak (47,8%). penghasilan ayah terbanyak (32,8%) dengan penghasilan sebesar Rp.2.500.000-Rp.4.000.000. penghasilan ibu diperoleh hampir setengah tidak berpenghasilan sebanyak (47,8%). persentase tertinggi besar uang saku/hari responden yaitu (65,7%) dengan uang saku Rp 10.000-Rp 25.000, Besar keluarga sebagian 5-6 orang sebanyak (52,2%).
2. Lebih dari setengah remaja putri memiliki *body image* kategori positif yaitu sebanyak 40 siswi (59,7%)
3. Mayoritas remaja putri didominasi oleh kategori status gizi baik sebanyak 50 siswi (74,6%).
4. Hasil analisis uji *Rank-Spearman* menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *body image* dengan status gizi remaja putri kelas XI MAN 1

Medan diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,001$. Nilai koefisien korelasi (r) didapatkan sebesar 0,433, maka karena itu keeratan hubungan variable *body image* dengan status korelasi dengan tingkat sedang.

5.2. Implikasi

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

1. Sebagian besar remaja putri memiliki *body image* positif. Hal ini mengimplikasikan bahwa sebagian besar responden mampu menerima dan menghargai bentuk tubuhnya dengan baik. Selain itu, lingkungan keluarga, sekolah, dan pergaulan yang mendukung juga berperan penting dalam pembentukan persepsi tubuh yang positif pada remaja putri.
2. Mayoritas remaja putri memiliki status gizi baik. Hal ini mengimplikasikan bahwa sebagian besar responden telah memiliki pola konsumsi dan pemenuhan gizi yang cukup baik untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan remaja. Status gizi yang baik juga mencerminkan adanya dukungan dari keluarga, lingkungan sekolah, serta pengetahuan kesehatan yang memadai terkait pentingnya asupan gizi seimbang.
3. Adanya hubungan positif dan signifikan antara *body image* dengan status gizi pada remaja putri kelas XI di MAN 1 Medan. Hal ini mengimplikasikan bahwa semakin positif *body image* yang dimiliki remaja putri, maka semakin baik pula status gizinya. Persepsi tubuh yang positif dapat mendorong remaja untuk menjaga pola makan, menerapkan gaya hidup sehat, dan memiliki perilaku yang mendukung kesehatan gizi. Hasil penelitian ini juga

menunjukkan bahwa pembentukan *body image* positif penting diperhatikan dalam upaya meningkatkan status gizi remaja putri melalui dukungan keluarga, sekolah, dan tenaga kesehatan.

5.3. Saran

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

1. Orang tua diharapkan dapat terus memberikan perhatian terhadap pola makan, kesehatan, dan perkembangan remaja meskipun memiliki kesibukan pekerjaan yang berbeda-beda. Diharapkan remaja putri dapat memanfaatkan uang saku dengan bijak untuk membeli makanan yang sehat dan bergizi serta menghindari konsumsi makanan cepat saji secara berlebihan.
2. Diharapkan remaja putri dapat mempertahankan *body image* yang positif dengan meningkatkan rasa percaya diri serta tidak mudah terpengaruh oleh standar kecantikan yang tidak realistis.
3. Diharapkan remaja putri dapat mempertahankan status gizi yang baik dengan menerapkan pola makan bergizi seimbang, menjaga pola hidup sehat, dan rutin melakukan aktivitas fisik.
4. Diharapkan remaja putri dapat membangun dan mempertahankan *body image* yang positif dengan meningkatkan rasa percaya diri serta menerapkan pola hidup sehat agar status gizi tetap baik.