

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan :

1. Karakteristik responden yaitu usia orang tua persentase terbesarnya berada pada kategori lansia awal yaitu masing masing 63,20 persen. Sebagian besar jenjang pendidikan terakhir ayah dan ibu adalah SMA/SMK masing-masing 52,60 persen dan 60,50 persen. Mayoritas ayah responden bekerja sebagai wiraswasta/wirausaha sebanyak 21 orang dan ibu responden sebagai ibu rumah tangga sebanyak 29 orang. Pendapatan ayah responden termasuk kedalam kategori sangat tinggi sebanyak 36,80 persen dan pendapatan ibu termasuk kedalam kategori rendah sebanyak 63,20 persen. Besaran keluarga responden mayoritas adalah kategori sedang yaitu 5-6 orang sebesar 52,6 persen.
2. Remaja putri termasuk dalam kategori beresiko gangguan makan (skor ≥ 20) sebesar 52,6 persen.
3. Remaja putri termasuk dalam kategori citra tubuh negatif (skor ≥ 38) sebesar 55,3 persen.
4. Status gizi remaja putri sebesar 39,4 persen termasuk kategori status gizi kurang ($-3 Sd s/d < -2 Sd$).
5. Berdasarkan hasil analisis korelasi *Rank Spearman* terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara resiko gangguan makan dan status gizi

remaja putri dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,374 dan nilai p-value = 0,021 pada taraf signifikan 0,05 artinya semakin rendah resiko gangguan makan maka semakin baik status gizi pada remaja putri.

6. Berdasarkan hasil analisis korelasi *Rank Spearman* terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara citra tubuh dan status gizi remaja putri dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,463 dan nilai p value = 0,003 pada taraf signifikan 0,05 artinya semakin baik citra tubuh maka semakin baik status gizi pada remaja putri.
7. Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda terdapat hubungan negatif dan signifikan antara citra tubuh dengan status gizi remaja putri $Y = -2,373 - 0,042 X_1 + 0,059 X_2$. Nilai koefisien regresi variabel resiko gangguan makan (X_1) yaitu sebesar -0,042 artinya resiko gangguan makan berhubungan negatif dengan status gizi. Nilai koefisien regresi variabel citra tubuh (X_2) yaitu sebesar 0,059 artinya citra tubuh berhubungan positif dengan status gizi. Dengan demikian citra tubuh merupakan variabel yang dominan karena nilai koefisien regresinya yaitu 0,059 lebih besar daripada koefisien regresi resiko gangguan makan. Dengan nilai *adjusted r square* 0,219 dan nilai p-value 0,001 yang artinya sebanyak 21,9% variasi status gizi tidak normal (termasuk gizi kurang, gizi lebih, dan obesitas) disebabkan oleh resiko gangguan makan dan citra tubuh, sedangkan 78,1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

5.2 Implikasi

Adapun implikasi dalam penelitian yaitu :

1. Pihak sekolah sebaiknya bekerja sama dengan instansi kesehatan untuk melakukan penyuluhan mengenai gangguan makan, citra tubuh, dan status gizi untuk remaja minimal sekali dalam setahun (2 semester).
2. Pihak sekolah sebaiknya melakukan pengukuran antropometri secara rutin untuk memantau status gizi siswa.
3. Remaja dengan status gizi yang kurang, lebih, dan obesitas sebaiknya mengatur diet sesuai dengan kebutuhan tubuh untuk mendapatkan status baik.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disarankan sebagai berikut :

1. Remaja putri yang beresiko gangguan makan disarankan untuk mendapatkan bantuan dari tenaga ahli. Remaja putri yang memiliki citra tubuh negatif disarankan untuk menerima diri sendiri dan melakukan perubahan pada diri tanpa meningkatkan pandangan yang buruk terhadap diri sendiri, sehingga persepsi dan asupan tidak meningkatkan resiko memiliki status gizi kurang, lebih, dan obesitas.
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat mempertimbangkan variabel lain yang mungkin dapat mempengaruhi status gizi seperti pengetahuan, asupan makan, dan media sosial.