

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan:

1. Karakteristik responden yaitu pekerjaan ayah rerata sebagai petani dan pekerjaan ibu juga sebagai petani. Pendidikan ayah sebagian besar termasuk kategori SMP/SMA dan pendidikan ibu juga termasuk kategori SMP/SMA. Penghasilan ayah rerata Rp. 2.420.968 ± 800642,58 dan penghasilan ibu rerata Rp. 1.250.000 ± 575240,50. Besaran keluarga termasuk kategori keluarga sedang sebanyak (5-6 orang).
2. Aktivitas fisik remaja putri termasuk kategori cukup sebesar 70,97 persen.
3. Citra tubuh remaja putri kategori persepsi tubuh negatif sebesar 61,3 persen
4. Perilaku makan remaja putri termasuk kategori perilaku makan tidak baik sebesar 54,84 persen.
5. Berdasarkan hasil uji korelasi rank spearman terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan perilaku makan pada remaja putri dengan nilai *Correlation Coefficient* 0,325 ($p= 0,010$) pada taraf signifikan 0,05 dimana memiliki hubungan yang rendah dan searah artinya semakin meningkat aktivitas fisik yang cukup maka semakin meningkat perilaku makan (diet) yang baik.
6. Berdasarkan hasil uji korelasi rank spearman menunjukkan bahwa variabel citra tubuh memiliki hubungan yang signifikan dengan variabel perilaku makan.

Nilai *Correlation Coefficient* bernilai 0,366 ($p= 0,003$) pada taraf signifikan 0,05 dimana memiliki hubungan yang rendah dan searah yang artinya jika citra tubuh positif meningkat maka perilaku makan remaja yang baik akan meningkat

7. Berdasarkan hasil analisis regresi liner berganda terdapat hubungan yang positif dan berhubungan secara signifikan antara aktivitas fisik dan citra tubuh dengan perilaku makan remaja putri ($Y = 33,186 + 0,001X + 0,191$). Nilai konstanta yang bertanda positif, yaitu 33,186 artinya apabila aktivitas fisik dan citra tubuh bernilai 0 maka perilaku makan akan mengalami peningkatan. Nilai koefisien regresi variabel aktivitas fisik (X_1) yaitu sebesar 0,001 artinya aktivitas fisik berhubungan positif dengan perilaku makan. Nilai koefisien regresi variabel citra tubuh (X_2) yaitu sebesar 0,191 artinya citra tubuh berhubungan positif dengan perilaku makan. Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien aktivitas fisik (0,001) dan citra tubuh (0,191) karena $0,001 < 0,191$ maka citra tubuh merupakan variabel yang erat hubungannya dengan perilaku makan.

5.2 Implikasi

Adapun implikasi didalam penelitian ini, yaitu:

1. Pemerintah harus memberikan edukasi gizi kepada siswa remaja putri agar memiliki perilaku makan yang baik dan sehat.
2. Dari hasil penelitian terdapat citra tubuh yang negatif dan perilaku makan yang tidak baik, sehingga hal tersebut menjadi hal terpenting bagi pemerintah dan pihak sekolah melakukan bimbingan atau memberikan informasi yang positif tentang gizi seimbang.

5.3 Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian diatas:

1. Agar mendapatkan hasil yang lebih baik dan menjangkau lebih luas, diharapkan kepada peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan memilih tempat diluar sekolah dengan mengkaji masalah- masalah perilaku makan yang dihubungkan dengan adat dan tradisi yang ada.
2. Diharapkan peran orangtua murid dapat memperhatikan dan membekali makanan yang sehat agar mencukupi asupan zat gizi sesuai dengan kebutuhan sehari-hari.
3. Bagi pihak sekolah dan seluruh elemen yang terlibat agar lebih memperhatikan penyediaan makanan atau jajanan di kantin sehingga jajanan yang dikonsumsi siswa dapat mempertahankan asupan untuk memenuhi energi dalam tubuh.
4. Bagi siswa putri (1) agar selalu melakukan pola hidup yang sehat dengan aktivitas fisik yang cukup (2) siswi dengan citra tubuh negatif agar lebih memperhatikan kembali dalam pemilihan makanan waktu makan dan menjalankan diet sesuai standar gizi seimbang serta untuk siswi citra tubuh positif tetap menjaga pola makan dan memperhatikan porsi makan sesuai kebutuhan tubuh (3) siswi dengan perilaku makan yang tidak baik agar memperhatikan makanan yang dikonsumsi diluar rumah jika diperlukan membawa bekal makanan saat pergi ke sekolah.