

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka dapat disimpulkan:

1. Karakteristik responden yaitu pendidikan ayah sebagian besar termasuk kategori SMA dan pendidikan ibu juga termasuk kategori SMA. Pekerjaan ayah rerata sebagai wirausaha/wiraswasta dan pekerjaan ibu juga sebagai ibu rumah tangga. Penghasilan ayah pada kategori sedang (Rp 1.500.000 – Rp 2.500.000) dan ibu tidak berpenghasilan. Besaran keluarga termasuk kategori keluarga kecil sebanyak (<4 orang).
2. *Body image* remaja putri termasuk kategori persepsi tubuh negatif sebesar 66,3 persen.
3. Kepercayaan diri remaja putri termasuk kategori kurang sebesar 46,3 persen.
4. Konsumsi pangan remaja putri termasuk kategori sangat kurang sebesar 52,5 persen.
5. Berdasarkan hasil uji *Rank Spearman* terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara variabel *body image* dan konsumsi pangan remaja putri di SMKN 3 Medan dengan koefisien korelasi (r) sebesar -0,325 dan nilai *p-value* sebesar 0,003 pada taraf signifikansi 0,001 artinya seorang remaja akan mengonsumsi lebih sedikit makanan jika mereka memiliki *body image* yang negatif
6. Berdasarkan hasil uji *Rank Spearman* terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara variabel kepercayaan diri dengan konsumsi pangan remaja

putri di SMKN 3 Medan dengan koefisien korelasi (r) sebesar 0,319 dan nilai p -value sebesar 0,004 pada taraf signifikansi 0,001 artinya semakin tinggi tingkat kepercayaan diri maka semakin baik konsumsi pangan.

7. Hasil analisis regresi linier berganda terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *body image* dan kepercayaan diri dengan konsumsi pangan remaja putri dengan $Y = 1768,59 + (-6,994 X_1) + 18,168 X_2$. Hasil penelitian menunjukkan nilai konstanta positif sebesar 1768,59 artinya terdapat hubungan yang searah antara konsumsi pangan dengan *body image* dan kepercayaan diri. Nilai koefisien regresi variabel *body image* (X_1), yaitu sebesar -6,994 artinya *body image* berhubungan negatif dengan konsumsi pangan. Nilai koefisien regresi variabel kepercayaan diri (X_2) yaitu sebesar 18,168 artinya kepercayaan diri berhubungan positif dengan konsumsi pangan. Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien *body image* (-6,994) dan kepercayaan diri (18,168) karena $-6,994 < 18,168$ maka *body image* memiliki hubungan arah terbalik dengan konsumsi pangan. Dengan nilai *adjusted R Square* yang didapat sebesar 0,249 dan nilai p -value $< 0,000$ yang setelah dikalikan 100 persen menjadi 24,9 persen. Hal ini berarti sebesar 24,9 persen konsumsi pangan berhubungan dengan *body image* dan kepercayaan diri, sedangkan 75,1 persen dijelaskan oleh faktor-faktor lain diluar penelitian ini.

5.2 Implikasi

Adapun implikasi dalam penelitian ini, yaitu:

1. Pemerintah harus memberikan edukasi gizi kepada remaja putri agar memiliki konsumsi makan yang baik.
2. Hasil penelitian di SMKN 3 Medan, terdapat angka *body image* negatif, kepercayaan diri yang kurang, dan konsumsi pangan yang sangat kurang sehingga hal tersebut menjadi bahan masukan oleh pihak pemerintah dan pihak sekolah.

5.3 Saran

Berdasarkan Kesimpulan dari hasil penelitian diatas:

1. Peneliti diharapkan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan metode penelitian yang berbeda, menambahkan variabel baru, dan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.
2. Diharapkan peran orang tua remaja putri dapat memperhatikan makanan yang dikonsumsi oleh anak agar selalu mencukupi asupan zat gizi sesuai dengan kebutuhan sehari-hari.
3. Bagi Kepala Sekolah dan Guru semakin selektif lagi memilih jajanan makanan yang disediakan di kantin sehingga terjaminnya jajanan yang dikonsumsi oleh remaja putri agar konsumsi pangannya baik.
4. Bagi remaja putri agar selalu mengonsumsi asupan zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan sehari-hari dan lebih selektif memilih jajanan yang dikonsumsi serta memelihara persepsi tubuh positif.