

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat disimpulkan:

1. Karakteristik responden yaitu jenis kelamin sebagian besar perempuan sebanyak 70,30 persen. Besar uang jajan per hari remaja rerata $\text{Rp}11.719 \pm 5702,87$. Pendidikan terakhir ayah sebagian besar termasuk kategori tamat Akademi/Perguruan Tinggi dan Pendidikan ibu termasuk kategori tamat SMA/SMK. Pekerjaan ayah bervariasi yaitu sebagai wiraswasta, PNS/TNI/POLRI, Karyawan, Buruh dan pekerjaan ibu sebagian besar ibu rumah tangga. Pendapatan ayah rerata $\text{Rp}4.921.87 \pm 5846840,65$ dan pendapatan ibu rerata $\text{Rp}1.648.43 \pm 2497108,49$. Besaran keluarga termasuk kategori keluarga sedang (5-6 orang).
2. Citra tubuh remaja termasuk kategori citra tubuh negatif sebesar 60,90 persen.
3. Perilaku makan remaja termasuk kategori perilaku makan rendah sebesar 62,50 persen.
4. Berdasarkan hasil uji korelasi *rank spearman* terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara citra tubuh dengan perilaku makan remaja dengan nilai koefisien korelasi 0,637 dengan *p-value* 0,000 pada taraf signifikan 0,05 artinya semakin positif citra tubuh remaja maka semakin tinggi perilaku makan remaja.

5.2 Implikasi

Implikasi dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Pihak sekolah seharusnya kerjasama dengan puskesmas untuk melaksanakan program edukasi gizi bagi remaja.
2. Pihak sekolah seharusnya melakukan secara rutin penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan siswa untuk mengetahui status gizi siswa agar perilaku makan dan citra tubuh siswa baik.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka perlu disarankan sebagai berikut:

1. Bagi remaja perlu meningkatkan kesadaran tentang pentingnya citra tubuh yang positif tidak hanya tentang penampilan fisik, tetapi juga tentang kesehatan dan kebugaran tubuh.
2. Remaja perlu memperhatikan pola makannya dengan menghindari diet terlalu ketat atau konsumsi makanan yang tidak bergizi.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian dengan variabel yang berbeda seperti faktor sosial, budaya dan psikologis.