

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian pada remaja putri kelas X di SMK Cor Jesu Malang, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. *Body image* responden yaitu sebanyak 15 responden (45,5%) memiliki *body image* positif dan sebanyak 18 responden (54,5%) memiliki *body image* negatif
2. Kebiasaan makan responden yaitu sebanyak 16 responden (48,5%) memiliki kebiasaan makan baik dan 17 responden (51,5%) memiliki kebiasaan makan kurang baik.
3. Status gizi responden, yaitu 16 responden (48,5%) memiliki kebiasaan status gizi normal dan 17 responden (51,5%) memiliki status gizi obesitas.
4. *Body image* terhadap kebiasaan makan
 - Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara antara *body image* terhadap kebiasaan makan remaja putrid di SMK Cor Jesu Malang ($p = 0,56$), hal ini dapat dilihat dari nilai $p > 0,05$.
 - Dari 15 responden remaja putri dengan *body image* positif yang memiliki kebiasaan makan yang baik sebanyak 10 responden (66,7%) dan 5 responden (33,3%) memiliki kebiasaan makan kurang baik. Sedangkan dari 18 responden dengan *body image* negatif, masing-masing 6 (33,3%) responden memiliki kebiasaan makan baik, dan 12 responden (66,7%) memiliki kebiasaan makan yang kurang baik.
 - Faktor resiko responden yang memiliki *body image* negatif berpeluang 4 kali lebih besar mempunyai kebiasaan makan kurang baik dibandingkan dengan responden yang memiliki *body image* positif, dan di SMK Cor Jesu Malang responden yang memiliki *body image* negatif berpeluang memiliki kebiasaan makan kurang baik antara 0,934 – 17,113.
5. *Body image* terhadap status gizi
 - Terdapat hubungan yang bermakna antara *body image* dan status gizi remaja putri di SMK Cor Jesu Malang ($p = 0,009$, $p < 0,05$).

- Dari 15 responden yang memiliki *body image* positif, terdapat 11 responden (73,3%) memiliki status gizi normal, dan 4 responden (26,7%) memiliki status gizi obesitas. Dari 18 responden yang memiliki *body image* negatif, terdapat 5 responden (27,8%) yang memiliki status gizi normal dan 13 responden (72,2%) memiliki status gizi obesitas
 - Faktor resiko responden yang memiliki *body image* negatif berpeluang 7,150 kali lebih besar mempunyai status gizi obesitas atau overweight dibandingkan dengan responden yang memiliki *body image* positif, dan di SMK Cor Jesu Malang responden yang memiliki *body image* negatif berpeluang memiliki status gizi obesitas atau overweight antara 1,532 – 33,317.
6. Kebiasaan makan terhadap status gizi
- Terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan makan dan status gizi remaja putri di SMK Cor Jesu Malang ($p = 0,024$, $p < 0,05$).
 - Dari 16 responden yang memiliki kebiasaan makan baik, terdapat 11 responden (68,8%) memiliki status gizi normal dan 5 responden (31,2%) memiliki status gizi obesitas. Dari 17 responden yang memiliki kebiasaan kurang baik, terdapat 5 responden (29,4%) yang memiliki status gizi normal dan 12 responden (70,6%) memiliki status gizi obesitas.
 - Faktor resiko responden yang memiliki kebiasaan makan kurang baik berpeluang 5,280 kali lebih besar mempunyai status gizi obesitas atau overweight dibandingkan dengan responden yang memiliki kebiasaan makan baik, dan di SMK Cor Jesu Malang responden yang memiliki kebiasaan makan kurang baik berpeluang memiliki status gizi obesitas atau overweight antara 1,196 – 23,317.

B. SARAN

1. Mengingat hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja putri banyak yang memiliki *body image* negatif, maka diharapkan setiap remaja putri berusaha meningkatkan *body image* nya menjadi baik supaya remaja tersebut dapat memilih perilaku makan yang tepat. Cara yang dapat ditempuh yaitu dengan mengeksplorasi minat dan bakat yang dimiliki melalui kegiatan ekstrakurikuler di bidang olahraga, kesenian, jurnalistik, dan lain-lain dengan difasilitasi oleh pihak sekolah.
2. Mengingat masih ditemukannya kebiasaan makan remaja putri di SMK Cor Jesu Malang yang kurang baik, maka perlu adanya tambahan edukasi tentang kebiasaan makan baik dari pihak sekolah maupun dari tenaga kesehatan untuk menambah pengetahuan siswi tentang konsep gizi dan kebiasaan makan yang baik.