

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan melalui analisis pada bab-bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan beberapa hal sebagai berikut yaitu:

1. Remaja putri di SMK Nahyada Global yang memiliki persepsi *body image* negatif persentasenya lebih tinggi dibanding dengan remaja putri yang memiliki persepsi *body image* positif.
2. Remaja putri di SMK Nahyada Global kurang memikirkan jenis, frekuensi, dan jumlah makanan yang mereka konsumsi. Sehingga remaja putri di sekolah tersebut memiliki presentasi pola makan cukup paling tinggi.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan pola makan remaja putri di SMK Nahyada Global. Hal ini menunjukkan bahwa semakin negatif atau positif persepsi *body image* seseorang belum tentu mempengaruhi pola makannya.

B. Saran

Responden, diharapkan dengan mempunyai kepercayaan diri yang baik maka akan terciptalah *body image* positif dimana ini akan mendukung terciptanya pola makan yang baik, kepercayaan diri didapat dari dalam diri responden sendiri. Selain itu, lingkungan keluarga dapat menjadi *role model* bagi remaja perihal *body image* dan pola makan yang baik sehingga perlu adanya pengetahuan orang tua mengenai kesehatan remaja khususnya mengenai pola makan.