

## BAB 6 : PENUTUP

### 6.1 Kesimpulan

Hasil penelitian terkait hubungan *body image*, pola konsumsi makanan, dan kualitas diet terhadap status gizi remaja putri di SMAN 10 Padang tahun 2023 dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar remaja putri di SMAN 10 Padang berusia 16 tahun (67,8%), bersuku minang (78,8%), dan frekuensi uang saku terbanyak adalah  $\geq$ Rp17.000,00/hari (78,8%). Mayoritas tingkat pendidikan ayah dan ibu adalah tamat SMA/ sederajat (56,8% dan 55,1%). Pekerjaan ayah yang memiliki frekuensi tertinggi adalah wiraswasta (29,7%), sedangkan pekerjaan ibu adalah ibu rumah tangga (IRT) (54,2%). Sebagian besar pendapatan ayah sebesar  $\geq$ Rp2.742.476/bulan (65,3%), sedangkan mayoritas ibu memiliki pendapatan sebesar  $<$ Rp2.742.476/bulan (54,2%).
2. Sebagian besar distribusi frekuensi remaja putri di SMAN 10 Padang memiliki *body image* negatif (76,3%).
3. Sebagian besar distribusi frekuensi remaja putri di SMAN 10 Padang memiliki pola konsumsi makanan kurang (82,2%). Mayoritas remaja putri di SMAN 10 Padang memiliki pola konsumsi makanan sumber energi kurang (75,4%), sumber protein kurang (77,1%), sumber lemak kurang (96,6%), dan sumber karbohidrat kurang (53,4%).
4. Sebagian besar distribusi frekuensi remaja putri di SMAN 10 Padang memiliki kualitas diet yang tidak baik (86,4%).

5. Sebagian besar distribusi frekuensi remaja putri di SMAN 10 Padang memiliki status gizi normal (78,8%).
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi remaja putri di SMAN 10 Padang.
7. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi makanan dengan status gizi remaja putri di SMAN 10 Padang. Selain itu, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi makanan sumber energi, protein, dan lemak dengan status gizi remaja putri di SMAN 10 Padang dan terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi makanan sumber karbohidrat dengan status gizi remaja putri di SMAN 10 Padang.
8. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas diet dengan status gizi remaja putri di SMAN 10 Padang.

## 6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Remaja Putri
  - a. Diharapkan remaja putri dapat mengubah persepsi yang negatif terhadap bentuk tubuhnya dengan lebih berfokus pada diri remaja tersebut, seperti membangun gambaran mengenai diri melalui tulisan dengan membuat jurnal harian, meluangkan waktu untuk mempelajari sesuatu yang baru, dan merawat diri untuk memenuhi kebutuhan dan keinginan pribadi dengan berolahraga, mengonsumsi makanan yang dapat meningkatkan

suasana hati namun tetap bergizi seimbang, membaca buku, maupun bepergian ke tempat yang disenangi. Hal ini diharapkan agar remaja lebih percaya diri, tidak hanya berfokus pada bentuk tubuhnya saja, dan tidak membanding-bandingkan bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh orang lain, sehingga remaja putri lebih dapat mengembangkan dirinya tanpa ada rasa rendah diri terhadap bentuk tubuhnya.

- b. Diharapkan remaja putri dapat mengonsumsi berbagai macam jenis makanan, baik dari kelompok pangan karbohidrat, protein, lemak, sayuran, dan buah-buahan agar kecukupan energi dan zat gizi makro harian remaja putri dapat terpenuhi.
- c. Diharapkan remaja putri yang memiliki status gizi normal dapat mempertahankan status gizinya dan remaja putri yang memiliki status gizi malagizi dapat memperhatikan kebutuhan gizinya sesuai dengan kebutuhan harian berdasarkan AKG menurut jenis kelamin dan usia. Cara yang dapat dilakukan remaja putri untuk memantau status gizinya dengan memiliki aplikasi “BMI Calculator” yang dapat memberikan gambaran kondisi status gizi remaja putri tergolong kurus, normal, atau gemuk.

## 2. Bagi SMAN 10 Padang

- a. Diharapkan pihak sekolah dapat menyusun program kesehatan berupa pemberian penyuluhan dan konseling terkait gizi remaja yang diadakan oleh Guru Bimbingan dan Koseling (BK) yang berkolaborasi dengan tim Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Hal ini dikarenakan pihak BK berperan dalam memberikan pelayanan kepada siswa melalui bimbingan dan konseling, sedangkan UKS berperan dalam membina kebiasaan hidup

sehat melalui program pendidikan dan pelayanan kesehatan di sekolah sehingga kolaborasi antara BK dan UKS dapat memudahkan pemberian penyuluhan gizi secara langsung ke siswa. Kegiatan penyuluhan dapat berupa pencegahan pada permasalahan gizi remaja, keseimbangan asupan makanan harian remaja, dan persepsi-persepsi yang benar dalam menilai tubuh remaja, terutama remaja putri.

- b. Diharapkan Guru BK dapat proaktif untuk menjalin kerja sama dengan guru-guru lainnya dan pihak Puskesmas dalam menjalankan kegiatan penyuluhan gizi terkait permasalahan gizi pada remaja dan gambaran pola makan yang benar sehingga remaja lebih peduli dengan kesehatannya dan dapat meningkatkan pengetahuan dasar untuk memperbaiki kualitas diet pada remaja. Selain itu, diperlukan pula penyuluhan terkait berat badan ideal agar remaja, terutama remaja putri tidak salah dalam mempersepsikan status gizinya yang dapat menyebabkan remaja putri memiliki persepsi bentuk tubuh yang negatif.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan cara menggunakan desain dan instrumen penelitian yang berbeda agar dapat menggambarkan hubungan antara *body image*, pola konsumsi makanan, dan kualitas diet terhadap status gizi pada remaja putri. Selain itu, diharapkan pula dapat meneliti lebih lanjut terkait faktor-faktor risiko lainnya yang dapat mempengaruhi status gizi pada remaja.