

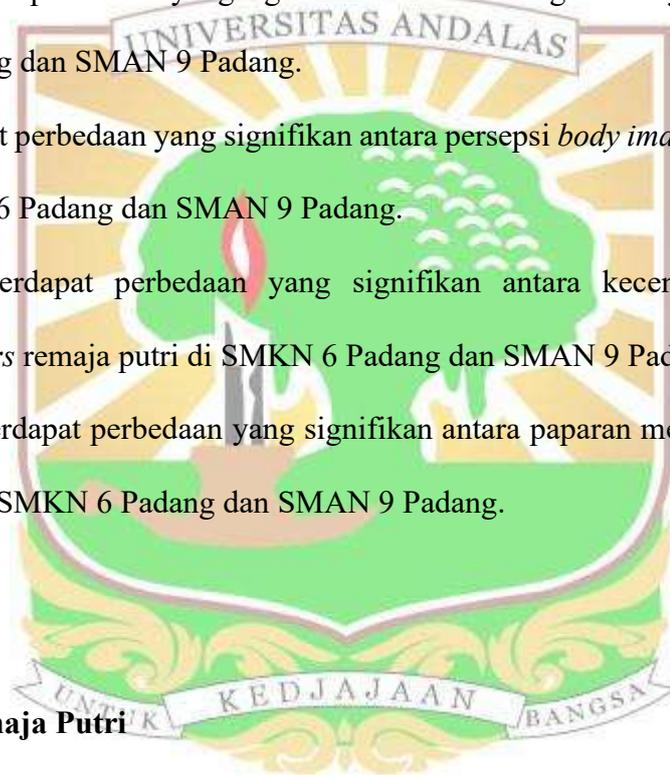
BAB 6 : PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan terkait perbandingan persepsi *body image*, kecenderungan *eating disorders* dan paparan media sosial terhadap status gizi pada remaja putri di SMKN 6 Padang dan SMAN 9 Padang dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Responden pada penelitian ini terdiri dari remaja putri SMKN 6 Padang dan SMAN 9 Padang. Sebagian besar remaja putri di kedua sekolah berusia 16 tahun (52,8%) dan memiliki uang saku \geq Rp20.000/hari (66,3%) yang dipakai untuk konsumsi \geq Rp15.000/hari (51,5%). Mayoritas ayah responden bekerja sebagai buruh (41,4%) dan ibu responden merupakan ibu rumah tangga (75,7%) dengan tingkat pendidikan ayah dan ibu adalah tamat SMA/ sederajat (60,9% dan 60,4%). Pendapatan ayah dan ibu responden berada dibawah UMP Sumbar (69,0% dan 83%) dengan rata-rata pendapatata ayah Rp2.532.000 dan ibu Rp871.500.
2. Lebih dari setengah remaja putri di SMKN 6 Padang dan SMAN 9 Padang memiliki status gizi pada kategori normal (75,7%).
3. Lebih dari setengah remaja putri di SMKN 6 Padang dan SMAN 9 Padang memiliki persepsi *body image* yang negatif (62,1%).
4. Sebagian remaja putri di SMKN 6 Padang dan SMAN 9 Padang memiliki kecenderungan *eating disorders* (54,4%) dengan jenis kecenderungan tertinggi yaitu *anoreksia nervosa* (31,4%).
5. Lebih dari setengah remaja putri di SMKN 6 Padang dan SMAN 9 Padang berada pada kategori terpapar oleh media sosial (78,7%).

6. Terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi *body image* dengan status gizi pada remaja putri di SMKN 6 Padang dan SMAN 9 Padang.
7. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecenderungan *eating disorders* dengan status gizi remaja putri di SMKN 6 Padang dan SMAN 9 Padang.
8. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara paparan media sosial dengan status gizi remaja putri di SMKN 6 Padang dan SMAN 9 Padang.
9. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara status gizi remaja putri di SMKN 6 Padang dan SMAN 9 Padang.
10. Terdapat perbedaan yang signifikan antara persepsi *body image* remaja putri di SMKN 6 Padang dan SMAN 9 Padang.
11. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kecenderungan *eating disorders* remaja putri di SMKN 6 Padang dan SMAN 9 Padang.
12. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara paparan media sosial remaja putri di SMKN 6 Padang dan SMAN 9 Padang.



6.2 Saran

6.2.1 Bagi Remaja Putri

- a. Diharapkan remaja putri dapat mengembangkan pandangan positif terhadap tubuh dengan menerima dan menghargai bentuk tubuh apa adanya, bukan hanya berdasarkan standar kecantikan yang sering berubah dan tidak realistis. Remaja putri perlu menyaring informasi yang diperoleh dari berbagai sumber agar tidak terpengaruh oleh standar kecantikan tersebut. Remaja putri dapat mengikuti kegiatan yang meningkatkan rasa percaya diri, seperti olahraga atau ekstrakurikuler, sehingga lebih fokus pada kesehatan

dan keseimbangan gizi daripada hanya penampilan fisik semata. Dengan cara ini, diharapkan *body image* remaja putri dapat meningkat dan berdampak positif pada pola makan serta status gizi yang baik.

- b. Diharapkan remaja putri mampu mengenali tanda-tanda awal gangguan makan dan menghindari perilaku makan yang tidak sehat seperti membatasi asupan makanan secara berlebihan, memuntahkan makanan, atau menggunakan obat pencahar demi menjaga berat badan. Penting untuk menjaga pola makan yang seimbang dan teratur agar kebutuhan zat gizi tubuh terpenuhi dengan baik. Jika merasa kesulitan mengendalikan kebiasaan makan atau mengalami tekanan terkait bentuk tubuh, segera cari dukungan dari keluarga, guru, atau tenaga kesehatan profesional agar gangguan makan tidak berkembang lebih parah dan status gizi tetap berada pada kategori normal.
- c. Diharapkan remaja putri dapat menggunakan media sosial secara bijak dengan membatasi waktu penggunaan dan memilih konten yang positif serta edukatif. Hindari mengikuti akun-akun yang menampilkan standar kecantikan yang tidak realistis atau mempromosikan makanan cepat saji. Pilihlah akun yang memberikan edukasi gizi dan informasi pola makan seimbang agar dapat termotivasi untuk menerapkannya sehingga menunjang status gizi yang optimal.

6.2.2 Bagi Sekolah

Diharapkan sekolah memberikan pemahaman pada siswa melalui penyuluhan maupun konseling terkait permasalahan gizi remaja seperti anemia, malagizi dan obesitas yang sering dialami oleh remaja. Sekolah juga dapat memberdayakan guru Bimbingan dan Konseling (BK) untuk lebih aktif mendampingi siswa dalam

mengenali dan mengatasi masalah terkait gizi dan kesehatan mental. Guru BK kemudian dapat bekerja sama dengan Puskesmas setempat untuk mengadakan penyuluhan dan konseling yang lebih mendalam mengenai permasalahan gizi remaja. Program edukasi rutin yang melibatkan tenaga kesehatan dari Puskesmas dapat memberikan informasi dan dukungan yang tepat bagi remaja untuk meningkatkan kepercayaan diri serta tidak terpengaruh dengan persepsi yang salah agar dapat mempertahankan status gizi pada kategori normal.

6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya dengan mengembangkan fokus pada faktor-faktor lain yang memengaruhi status gizi remaja, seperti asupan makan, aktivitas fisik, serta pengaruh lingkungan keluarga. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain dan instrumen yang berbeda serta memperhatikan keterbatasan pada penelitian ini agar mampu menjelaskan hubungan sebab-akibat antar variabel secara lebih menyeluruh. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat melakukan intervensi berdasarkan hasil penelitian ini dalam mengatasi dan mencegah permasalahan gizi pada remaja putri secara lebih efektif.

