

BAB 6: KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Hubungan Perilaku Makan, Teman Sebaya, dan Paparan Media Sosial dengan *Body Image* pada Remaja Putri di SMAN 1 Kota Padang Tahun 2025”, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Berdasarkan karakteristik responden, sebagian besar remaja putri berusia 16 tahun (38,4%), memiliki uang saku $\geq$ Rp25.000/hari (56,8%), juga memiliki uang saku konsumsi $\geq$ Rp20.000/hari (53,3%), dengan pekerjaan ayah sebagian besar wiraswasta (27,6%) dan ibu ibu rumah tangga (56,2%). Mayoritas pendidikan ayah dan ibu adalah tamat Perguruan Tinggi (51,9% dan 61,1%).
2. Sebagian besar remaja putri pada penelitian ini memiliki perilaku makan baik (53,5%).
3. Sebagian besar remaja putri pada penelitian ini tidak memiliki pengaruh teman sebaya (51,4%).
4. Sebagian besar remaja putri pada penelitian ini termasuk kedalam kategori paparan media sosial sedang (66,5%).
5. Lebih dari setengah remaja putri pada penelitian ini memiliki *body image* negatif (71,4%).
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku makan dengan *body image* pada remaja putri di SMAN 1 Kota Padang.
7. Terdapat hubungan yang signifikan antara teman sebaya dengan *body image* pada remaja putri di SMAN 1 Kota Padang.

8. Terdapat hubungan yang signifikan antara paparan media sosial dengan *body image* pada remaja putri di SMAN 1 Kota Padang.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Remaja Putri SMAN 1 Kota Padang

1. Diharapkan agar remaja putri dapat meningkatkan perilaku makan yang sehat, seperti mengonsumsi makanan bergizi seimbang, memperbanyak buah dan sayur, serta menghindari konsumsi makanan cepat saji dan tinggi gula.
2. Remaja perlu meningkatkan rasa percaya diri dan penerimaan diri terhadap bentuk tubuh, dengan memahami bahwa setiap individu memiliki bentuk tubuh yang berbeda dan unik.
3. Remaja diharapkan mampu menggunakan media sosial secara bijak, tidak mudah terpengaruh oleh standar kecantikan yang tidak realistis, serta mampu memilah konten yang positif untuk kesehatan mental dan tubuhnya.
4. Remaja perlu mengelola pengaruh teman sebaya secara sehat, dengan memilih lingkungan pertemanan yang mendukung dan tidak menilai seseorang hanya berdasarkan penampilan fisik.

6.2.2 Bagi Pihak Sekolah

Sekolah diharapkan dapat melakukan penyebaran informasi kepada siswa memberikan edukasi mengenai gizi dan kesehatan mental kepada siswa, khususnya terkait pembentukan *body image* positif dan perilaku makan sehat melalui kerja sama dengan Puskesmas Ulak Karang. Selain itu, Guru Bimbingan Konseling (BK) juga diharapkan berperan aktif dalam memberikan pendampingan psikososial kepada siswa yang mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya atau mudah terpengaruh secara negatif oleh teman sebaya maupun media sosial. Sekolah juga dapat menyediakan

berbagai fasilitas informasi dan kampanye tentang *body positivity* melalui poster, seminar, atau kegiatan ekstrakurikuler yang menekankan pentingnya penerimaan diri. Sebagai upaya tambahan, sekolah disarankan untuk menyediakan kantin sehat atau pojok buah dan sayur guna mendukung kebiasaan makan sehat di lingkungan sekolah.

6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk penelitian lanjutan terkait *body image* pada remaja. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji lebih dalam faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap *body image*, seperti tingkat stres, dukungan keluarga, pola asuh, atau paparan media digital lainnya. Selain itu, penelitian mendatang dapat menggunakan desain yang berbeda, seperti longitudinal atau intervensi, untuk melihat hubungan sebab dan akibat secara lebih mendalam. Peneliti juga dapat mengembangkan program intervensi pendidikan gizi dan kesehatan mental berbasis sekolah sebagai upaya pencegahan terbentuknya *body image* negatif pada remaja. Selain itu, penelitian berikutnya disarankan menggunakan analisis multivariat untuk mengontrol variabel-variabel perancu (confounding) yang mungkin memengaruhi hasil, sehingga diperoleh gambaran hubungan antarvariabel yang lebih akurat dan mendalam. Sebagai langkah aplikatif dalam waktu dekat, peneliti selanjutnya dapat bekerja sama dengan pihak sekolah dan puskesmas untuk menyusun program edukasi gizi dan kesehatan mental remaja, seperti kelas atau seminar bertema “*Body Image* Positif dan Pola Makan Sehat”. Kegiatan ini dapat menjadi bentuk penelitian tindakan yang berdampak langsung sekaligus memperbaiki keterbatasan penelitian ini. Selain itu, peneliti dapat menguji efektivitas media edukatif seperti video pendek, modul digital, atau kampanye media sosial tentang *body positivity* dan pola makan sehat yang relevan dengan kehidupan remaja masa kini.