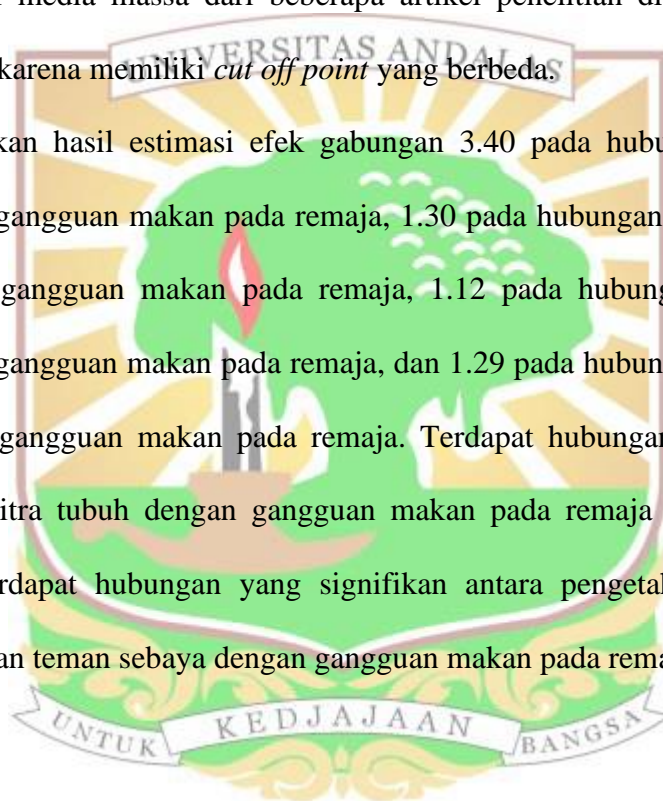


## BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

### 6.1 Kesimpulan

1. Diperoleh sebanyak 13 artikel penelitian yang dapat dimasukkan kedalam telaah sistematis dengan desain penelitian studi *cross sectional*. Dari 13 artikel penelitian tersebut, semuanya dimasukkan dalam meta-analisis dengan variabel citra tubuh, pengetahuan gizi, media massa dan teman sebaya. Variabel media massa dari beberapa artikel penelitian dieklusi dari meta-analisis karena memiliki *cut off point* yang berbeda.
2. Didapatkan hasil estimasi efek gabungan 3.40 pada hubungan citra tubuh dengan gangguan makan pada remaja, 1.30 pada hubungan pengetahuan gizi dengan gangguan makan pada remaja, 1.12 pada hubungan media massa dengan gangguan makan pada remaja, dan 1.29 pada hubungan teman sebaya dengan gangguan makan pada remaja. Terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan gangguan makan pada remaja di Indonesia dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi, media massa dan teman sebaya dengan gangguan makan pada remaja di Indonesia.



### 6.2 Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan agar dapat memperluas ruang lingkup wilayah penelitian menjadi Asia Tenggara, Asia, atau global. Jika memperluas cakupan wilayah penelitian, maka *database* lain seperti Medline, EBSCO, ProQuest dapat dijadikan sumber untuk penelitian. Diharapkan untuk memilih artikel penelitian yang dimasukkan dalam meta-analisis sudah melalui akreditasi secara nasional (sinta).

## 2. Bagi Remaja

Diharapkan kepada kelompok remaja yang memiliki faktor risiko terjadinya gangguan makan agar menerapkan dan mendorong pola hidup yang sehat seperti perilaku makan yang lebih baik dan sehat sesuai prinsip gizi seimbang, diskusi atau konsultasi mengenai kepastian informasi dari media agar terhindar dari risiko terjadinya gangguan makan

## 3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan kepada institusi pendidikan memberikan informasi kepada para siswa/mahasiswa yang berkaitan dengan perilaku makan yang sehat dengan cara memberikan edukasi mengenai asupan seimbang dengan prinsip isi piringku, kontrol berat badan, olahraga dan aktivitas fisik yang baik.

## 4. Bagi Institusi Kesehatan Terkait

Diharapkan pihak institusi kesehatan bekerjasama dengan institusi pendidikan dalam memberikan informasi gizi terutama pada siswa-siswi, mahasiswa dengan cara promosi kesehatan secara langsung ataupun melalui media sosial seperti instagram, facebook, melakukan berbagai kegiatan kesehatan melalui unit kesehatan siswa, pemberian edukasi perilaku makan yang sehat terkait gangguan makan dan pencegahannya agar terhindar dari gangguan makan.

Melakukan program deteksi dini pada remaja yang mengalami risiko gangguan makan agar mendapatkan penanganan utama dan pencegahan terjadinya gangguan makan pada remaja.