

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Dari penelitian yang dilakukan terhadap 100 siswi usia 15-17 tahun di SMA Kolese Loyola Semarang periode Januari 2014 mengenai hubungan antara persepsi gambaran tubuh dengan perilaku makan menyimpang remaja putri didapatkan kesimpulan berupa:

- Diketahui distribusi kategori IMT terhadap umur didapatkan siswi sangat kurus sebanyak 0 (0%), siswi kurus sebanyak 1 (1%), siswi normal/ideal sebanyak 77 (77%), siswi berat badan berlebih sebanyak 16 (16%), dan siswi obesitas sebanyak 6 (6%).
- Diketahui siswi memiliki persepsi gambaran tubuh yang buruk sebanyak 52 (52%). Dimana dari 52 siswi tersebut 45 siswi memiliki berat badan normal. Siswi yang memiliki perilaku makan menyimpang sebanyak 52 (52%), dimana dari 52 siswi tersebut 45 siswi memiliki berat badan normal.
- Diketahui jumlah siswi yang memiliki persepsi gambaran tubuh yang buruk sebanyak 52 orang (52%).
- Diketahui jumlah siswi yang berperilaku makan menyimpang sebanyak 52 orang (52%).
- Diketahui adanya hubungan yang bermakna (p -value $<0,001$) antara persepsi gambaran tubuh yang buruk yang berpotensi 2,077 kali lebih tinggi menyebabkan perilaku makan menyimpang dibanding siswi yang memiliki persepsi gambaran tubuh yang baik.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa hal yang perlu dipertimbangkan untuk dilaksanakan, yaitu:

- Kepada siswi:
Diharapkan lebih percaya diri terhadap bentuk tubuh mereka. Lebih bisa menerima diri mereka apa adanya. Jika mereka ingin mempertahankan berat badan diharapkan siswi dapat lebih aktif melakukan olahraga dan menjaga pola makan yang sehat dan pola hidup yang baik.

- Kepada keluarga (orang tua):
Diharapkan menjalin komunikasi lebih baik kepada anak agar lebih mengerti kondisi kesehatan jasmani maupun jiwa atau psikologi anak. Mendukung perkembangan rasa percaya diri anak. Membantu anak-anak khususnya remaja putri dalam membangun nilai-nilai diri yang tidak tergantung dari pendapat orang lain terutama laki-laki. Waspada terhadap perubahan tingkah laku anaknya yang menjurus ke PMM.
- Kepada sekolah:
Konsisten dalam membantu mengembangkan kepercayaan diri siswa. Mengawasi perilaku siswa yang menjurus ke arah PMM. Membetulkan asumsi yang keliru tentang gizi, berat badan yang sehat (sesuai perhitungan IMT). Melakukan kegiatan pencegahan PMM dengan cara memberikan penyuluhan kepada anak-anak mengenai *self-confident*. Menyebarkan majalah sekolah yang menyediakan informasi mengenai bahaya PMM dan pencegahan PMM, atau informasi pola hidup sehat termasuk pola makan yang baik.
- Kepada peneliti selanjutnya:
Menggunakan subjek penelitian yang lebih luas atau sekolah-sekolah lain untuk membandingkan hasilnya. Sebaiknya menggunakan jumlah sampel yang proporsional jumlahnya baik dari segi jenis kelamin maupun variabel-variabel lainnya yang mempengaruhi agar mendapatkan hasil penelitian yang lebih representatif.