

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 4 Kota Malang, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

1. *Body Image* responden sebanyak 22,2% memiliki *body image* baik dan sebanyak 53,3% responden memiliki *body image* cukup, sedangkan sisanya sebanyak 24,5% responden memiliki *body image* kurang.
2. Perilaku makan responden tertinggi sebanyak 62,2% memiliki perilaku makan baik, sebanyak 24,5% responden memiliki perilaku makan cukup, sedangkan responden yang memiliki perilaku makan kurang sebanyak 13,3%.
3. Responden yang memiliki tingkat konsumsi energi lebih sebanyak 2,2%, sebanyak 8,9% responden memiliki tingkat konsumsi energi cukup, sebanyak 33,3% responden memiliki tingkat konsumsi energi sedang dan sisanya sebanyak 55,6% responden memiliki tingkat konsumsi energi kurang.
4. Responden paling banyak memiliki tingkat konsumsi protein kurang yaitu sebanyak 42,2%, sebanyak 24,4% responden memiliki tingkat konsumsi protein sedang, sebanyak 11,1% responden memiliki tingkat konsumsi protein cukup, sedangkan responden dengan tingkat konsumsi energi lebih sebanyak 22,2%.
5. Status gizi responden terbanyak memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 69%, sebanyak 16% responden memiliki status gizi kekurangan BB tingkat ringan, sebanyak 7% responden memiliki status gizi kekurangan BB tingkat berat, dan masing-masing sebanyak 4% responden memiliki status gizi kelebihan BB tingkat berat dan juga ringan.
6. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku makan terhadap tingkat konsumsi energi pada α 0,05.
7. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku makan terhadap tingkat konsumsi protein pada α 0,05.
8. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat konsumsi energi terhadap status gizi pada α 0,05.

9. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat konsumsi protein terhadap status gizi pada α 0,05.
10. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara *body image* terhadap perilaku makan pada α 0,05.
11. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara *body image* terhadap tingkat konsumsi energi pada α 0,05.
12. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara *body image* terhadap tingkat konsumsi protein pada α 0,05.
13. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara *body image* terhadap status gizi remaja putri pada α 0,05.

B. Saran

1. Mengingat hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja putri banyak yang memiliki *body image* cukup, maka diharapkan setiap remaja putri berusaha meningkatkan *body image* nya menjadi baik supaya remaja tersebut dapat memilih perilaku makan yang tepat. Cara yang dapat ditempuh yaitu dengan mengeksplorasi minat dan bakat yang dimiliki melalui kegiatan ekstrakurikuler di bidang olahraga, kesenian, jurnalistik, dan lain-lain dengan difasilitasi oleh pihak sekolah.
2. Mengingat masih ditemukannya perilaku makan remaja putri di SMA Negeri 4 Malang yang kurang, maka perlu adanya tambahan edukasi tentang perilaku makan baik dari pihak sekolah maupun dari tenaga kesehatan untuk menambah pengetahuan siswi tentang konsep gizi dan perilaku makan yang benar.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditama TY. 1997. Rokok dan Kesehatan. Edisi ke-3. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia.
- Adriani, Merryana dan Wirjatmaji, Bambang. 2012. Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan. Jakarta : Kencana Prenada Media Group
- Almatsier, S. 2009. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Arisman. 2010. Gizi dalam Daur Kehidupan. Jakarta : EGC
- Batubara, Jose RL. 2010. Adolescent Development (Perkembangan Remaja). Sari Pediatri, 1 (12) : 21-29
- Budiyanto, Agus Krisno. 2004. Gizi pada anak. In: Dasar-dasar ilmu gizi. 2nd ed. Universitas Muhammadiyah. UMM Press, 43-44.
- Delisle H. 1999. Nutrition in Developing Countries? To Address Which Problems, and How? WHO: Geneva.
- Emilia, Esi. 2009. Pendidikan Gizi Sebagai Salah Satu Sarana Perubahan Perilaku Gizi Pada Remaja. Jurnal Tabularasa PPS Unimed, 2 (6): 161-174
- Heinberg LJ, Thompson JK. 1996. Body Image. Di dalam: Rickert VI, editor. Adolescent Nutrition Assessment and Management. Ed ke-2. New York: Chapman & Hall. Hlm 136-158.
- Herlina. 2013. Hubungan Antara *Body Image* dengan Staus Gizi pada Remaja Putri Kelas XI IPS di SMA Batik 01 Surakarta. Skripsi : Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Hurlock EB. 1997. Perkembangan Anak. Jakarta: Erlangga.
- Jafar, Nurhaedar. 2012. Perilaku Gizi Seimbang pada Remaja. Skripsi : Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin
- Kementerian Kesehatan RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar 2013. Kementerian Kesehatan RI
- Khomsan, Ali. Pangan dan Gizi dalam Dimensi Kesejahteraan. Bogor: Institut Pertanian Bogor; 2002. hal: 20-21.
- Khomsan, Ali. 2003. Pangan dan Gizi untuk Kesehatan. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Khumaidi M. 1989. Gizi Masyarakat. Bogor: Pusat Antar Universitas, Institut Pertanian Bogor.

- Melliana, Annastasia. 2006. Menjelajah Tubuh Perempuan dan Mitos Kecantikan. Yogyakarta : LkiS
- Melinda, MMM. 2002. Dietary recommendations and athletic menstrual dysfunction. *Sports Medicine* 2002 ; 32 (14) : 887 - 901
- Muchlisa, dkk. 2013. Hubungan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi pada Remaja Putri di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar Tahun 2013. Skripsi : Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanudin Makasar
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2007. Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku. Jakarta : Rineka Cipta
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Rahayu, S.D., Dieny F.F. 2012. Citra Tubuh, Pendidikan Ibu, Pendapatan Keluarga, Pengetahuan Gizi, Perilaku Makan dan Asupan Zat Besi pada Sisi SMA. *Media Medika Indonesiana*, 3 (46) : 184 - 194
- Rees JM. 2000. Eating Disorder during Adolescence: Nutritional Problem and Intervensi. Washington: Elsevier Science Inc.
- Romansyah. 2012. Gangguan Body Image Dihubungkan dengan Aktivitas Olahraga pada Mahasiswa Obesitas. *Jurnal STIKES*, 2 (5) : 203 - 212
- Sari, Dian Muti. 2014. Gambaran Praktek Pedoman Gizi Seimbang (PGS) pada Remaja di MTs Pembangunan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2013. Skripsi : Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta
- Sari, Tiurma Yustisi. 2009. Hubungan Antara Perilaku Konsumtif dengan Body Image pada Remaja Putri. Skripsi : Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara
- Setyorini, Kartika. 2010. Hubungan Body Image dan Pengetahuan Gizi dengan Perilaku Makan Remaja Putri (Studi Kasus Di Kelas X Dan Xi Sman 4 Semarang). Skripsi : Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang.
- Siswanti. 2007. Hubungan Body Image dengan Perilaku Makan, Perilaku Sehat, Status Gizi dan Kesehatan Mahasiswa. Skripsi : Program Studi S1 Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga Fakultas Pertanian Institut Pertanian Bogor
- Sjahmien Moehji. Ilmu Gizi 2. Penanggulangan Gizi Buruk. Jakarta: Papas Sinar Sinanti-Bhratara; 2009. hal: 63-67.

- Sloan. 2002. Body Image. Online : <http://WWW.ag.ohiostate.edu/~ohioline/hygfact/5000/538.htm>. Diakses pada tanggal 18 Mei 2015
- Soehardjo. 1989. Sosio Budaya Gizi. Bogor: Pusat Antar Universitas, Institut Pertanian Bogor.
- Soekamto. 2002. Sosiologi Sebagai Suatu Pengantar. Jakarta : CV Rajawali.
- Soekirman. 2000. Ilmu Gizi dan Aplikasinya untuk Keluarga dan Masyarakat. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Departemen Pendidikan Nasional.
- Soetjningsih. 2004. Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya. Jakarta : Sagung Seto,
- Spear B. 1996. Adolescent Growth and Development. Di dalam : Rickert VI, editor. Adolescent Nutrition Assessment and Management. Ed ke-2. New York: Chapman & Hall. hlm 1-24.
- Sugiyono. 2010. Statistik untuk penelitian. Bandung Alfabeta
- Widianti, N., & Candra, AK, 2012. Hubungan Antara Body Image dan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Di SMA Theresiana Semarang. *Journal of Nutrition College*, 1(1) : 244-255.
- Yuliansyah, Deny. 2007. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Remaja Putri di Sekolah Menengah Umum Negeri Toho Kabupaten Pontianak*. Skripsi. Yogyakarta: Program Studi S1 Gizi Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada.