

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

1. Sepertiga dari responden melakukan diet penurunan berat badan pada saat penelitian dilakukan. Hanya sepertiga dari responden yang berdiet, melakukan upaya diet yang sehat sedangkan sisanya melakukan kombinasi antara upaya diet sehat, tidak sehat atau ekstrim.
2. Gambaran faktor individu dari responden adalah lebih dari sepertiga responden memiliki persepsi tubuh gemuk atau sangat gemuk terhadap bentuk tubuhnya (38.3%), beberapa responden memiliki status gizi lebih (*overweight* dan *obese*) (14%), sedikit sekali responden yang memiliki rasa percaya diri yang rendah (3%), hanya sedikit responden memiliki tingkat pengetahuan gizi yang kurang (9.8%) dan lebih dari separuh responden memiliki tingkat pengetahuan tentang diet yang kurang (87.6%).
3. Gambaran faktor lingkungan dari responden adalah lebih dari separuh responden dipengaruhi oleh media massa dalam memperhatikan bentuk tubuhnya (77.9%), beberapa responden dipengaruhi oleh keluarga (34%) dan dipengaruhi teman sebaya (48.5%) dalam memperbaiki bentuk tubuhnya. Sepertiga responden memiliki tokoh idola yang mempengaruhi mereka dalam memperhatikan bentuk tubuhnya.
4. Terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi (OR 8.4), citra tubuh (OR 13.8), pengetahuan tentang gizi (OR 2.9), pengaruh keluarga (OR 2.42), pengaruh teman sebaya (OR 2.69), pengaruh media massa (OR 2.71) dan pengaruh tokoh idola (OR 2.03) dengan diet penurunan berat badan.
5. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara rasa percaya diri dan pengetahuan tentang diet dengan diet penurunan berat badan.

7.2 Saran

Bagi Dinas Kesehatan di Depok:

1. Diharapkan untuk membuat program gizi seperti mengadakan penyuluhan atau pelatihan kepada petugas UKS dan guru bimbingan konseling di seluruh SMA yang ada di Depok dengan materi perilaku diet pada remaja putri, gambaran bentuk tubuh ideal yang sesuai pada masa remaja, pentingnya asupan gizi yang cukup dan seimbang dan latihan fisik untuk mencapai pertumbuhan yang optimal pada masa remaja.
2. Diharapkan peran Dinas Kesehatan untuk melibatkan peran media massa sebagai salah satu promotor untuk menyampaikan materi program tentang perilaku diet yang sehat dan bahaya pencitraan tubuh yang kurus pada remaja putri, supaya dapat ditindaklanjuti dengan memakai artis dan model yang tidak terlihat sangat kurus.

Bagi Sekolah:

1. Perlunya diadakan penyuluhan atau edukasi gizi khususnya pada siswi dengan melibatkan peran guru bimbingan konseling dan peran tenaga UKS dengan tujuan menambah pengetahuan dan kewaspadaan para siswi tentang dampak diet yang akan menimbulkan perilaku makan menyimpang dan mempengaruhi keadaan gizi dan kesehatan mereka.
2. Materi yang perlu disampaikan di dalam penyuluhan atau edukasi gizi adalah materi perilaku diet pada remaja putri, gambaran bentuk tubuh ideal yang sesuai pada masa remaja, pentingnya asupan gizi yang cukup dan seimbang dan latihan fisik untuk mencapai pertumbuhan yang optimal pada masa remaja.
3. Diharapkan peran guru olahraga untuk menyampaikan dan melakukan perilaku diet sehat salah satunya dengan cara meningkatkan latihan fisik dan dilakukan secara teratur.