

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Adapun kesimpulan dari penelitian ini yaitu :

1. Kecenderungan penyimpangan perilaku makan pada atlet wanita di SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan), Jakarta sebesar 50% dari total populasi.
2. Jenis kecenderungan penyimpangan perilaku makan yaitu 1,2% atlet wanita yang anoreksia nervosa, 4,9% atlet wanita yang bulimia nervosa, 43,9% atlet wanita yang EDNOS, dan tidak ada satu pun yang binge-eating disorder. Dari hasil tersebut terlihat bahwa jenis kecenderungan penyimpangan perilaku makan yang tertinggi yaitu EDNOS sebesar 43,9%.
3. Faktor yang berhubungan dengan kecenderungan penyimpangan perilaku makan pada atlet wanita di SMP/SMA Negeri Ragunan (Khusus Olahragawan), Jakarta adalah faktor internal yaitu perilaku diet (OR = 5,1), citra tubuh (OR = 5,3), dan kepercayaan diri (OR = 3,0). Perilaku diet dengan melihat pernah berdiet dalam setahun terakhir, citra tubuh dengan melihat merasa gemuk dan atau terganggu dengan kelebihan berat badan, serta kepercayaan diri dengan melihat merasa minder saat bersama-sama dengan teman sebaya.

7.2 Saran

Adapun saran-saran yang diberikan antara lain :

1. Bagi Peneliti Lain
 - a. Penelitian ini hanya sebatas melihat kecenderungan penyimpangan perilaku makan. Dan, penelitian ini hanya melihat faktor-faktor yang berhubungan serta hanya tujuh faktor saja yang diteliti. Sebaiknya dilakukan penelitian dengan kriteria penyimpangan perilaku makan secara menyeluruh dan benar-benar terdiagnosis penyimpangan perilaku makan. Di samping itu, diharapkan adanya

penambahan faktor lain yang kemungkinan berhubungan dengan penyimpangan perilaku makan. Lalu, sebaiknya juga melihat hubungan sebab akibat (kausalitas) dan faktor yang mempengaruhi penyimpangan perilaku makan.

- b. Penelitian ini juga hanya meneliti atlet wanita dengan cabang olahraga tertentu. Sebaiknya dilakukan penelitian terhadap semua cabang olahraga baik atlet wanita maupun pria.
- c. Diharapkan dilakukan penelitian terhadap atlet dengan level yang lebih tinggi seperti atlet yang mengikuti PAL (Pelatihan Atlet Andalan) atau atlet elit yang kemungkinan adanya kasus penyimpangan perilaku makan.

2. Bagi Pihak Sekolah

- a. Diharapkan adanya penyebaran informasi hasil penelitian ini melalui kurikulum pendidikan yang diberikan terutama yang terkait dengan gizi. Jadi, bisa disisipkan ke kurikulum pelajaran bidang gizi.
- b. Penyebaran informasi hasil penelitian juga bisa diberikan dengan kerjasama antara pihak sekolah, tenaga kesehatan, dan psikolog.
- c. Sebaiknya melakukan pendekatan dengan pelatih karena pelatih merupakan tokoh panutan bagi atlet sehingga atlet akan mengikuti apa yang disarankan oleh pelatihnya.
- d. Pihak sekolah bisa juga mengadakan penyuluhan, seminar, atau workshop mengenai hal-hal yang terkait dengan penyimpangan perilaku makan.