

BAB 5. KESIMPULAN, KETERBATASAN, DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan *Body Image* dan Kecemasan Sosial dengan Perilaku *Restrained Eating* pada Remaja Putri di SMAN 1 Wonoayu, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden remaja putri di SMAN 1 Wonoayu berdasarkan usia dan kelas menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 16 tahun dan berasal dari kelas X.
2. Mayoritas remaja putri di SMAN 1 Wonoayu memiliki *body image* negatif, tingkat kecemasan sosial sedang, dan perilaku *restrained eating* rendah.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan perilaku *restrained eating* pada remaja putri di SMAN 1 Wonoayu.
4. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan sosial dengan perilaku *restrained eating* pada remaja putri di SMAN 1 Wonoayu.

5.2 Keterbatasan Penelitian

Sebagian responden kurang terbuka dalam menjawab kuesioner, sehingga terdapat jawaban yang cenderung singkat dan terkesan formalitas. Namun kendala yang muncul saat proses penelitian dapat diatasi dengan baik di lapangan sehingga tidak menghambat proses pengumpulan data.

5.3 Saran

1. Bagi Remaja Putri

Remaja putri disarankan untuk membangun persepsi yang positif terhadap tubuh dengan lebih menghargai dan menerima kondisi tubuhnya, memfokuskan perhatian pada kesehatan dibandingkan penampilan fisik, lebih selektif dalam menyikapi konten media sosial yang menampilkan standar tubuh ideal, mengikuti kegiatan yang dapat mengembangkan potensi dan kepercayaan diri, serta menerapkan pola makan yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang berdasarkan kebutuhan gizi masing-masing.

2. Bagi Sekolah dan Puskesmas

Pihak sekolah, khususnya guru BK, disarankan untuk menyelenggarakan program pendampingan dan konseling secara berkala guna membantu siswi membangun kepercayaan diri, menerima kondisi tubuh apa adanya, serta memahami bahwa setiap individu memiliki bentuk dan karakteristik fisik yang berbeda sehingga tidak perlu membandingkan diri dengan orang lain maupun standar tubuh ideal. Selain itu, sekolah dapat bekerja sama dengan puskesmas untuk memberikan edukasi mengenai pola makan sesuai pedoman gizi seimbang agar siswi tidak melakukan pembatasan makan secara berlebihan (*restrained eating*).

3. Bagi Dinas Pendidikan

Dinas Pendidikan disarankan untuk mengintegrasikan materi mengenai penerimaan dan penghargaan terhadap tubuh sendiri (*self-acceptance*), kemampuan menyikapi secara kritis standar kecantikan di media sosial, kesehatan mental, dan perilaku makan sehat ke dalam kegiatan pembinaan peserta didik, seperti layanan Bimbingan dan Konseling (BK), Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5), atau kegiatan pengembangan karakter di sekolah. Selain itu, Dinas Pendidikan perlu menyediakan modul edukasi bagi guru BK dan wali kelas untuk membimbing siswi dalam menerima keberagaman bentuk tubuh serta menerapkan pola makan sehat tanpa melakukan *restrained eating*.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melihat faktor lain yang berpotensi memengaruhi *restrained eating*, seperti *self-esteem*, teman sebaya, media sosial, dan pola asuh, agar diperoleh gambaran yang lebih luas mengenai faktor yang memengaruhi *restrained eating* pada remaja.