

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

1. Terdapat 44,8% responden berjenis kelamin laki-laki dan 55,2% responden berjenis kelamin perempuan pada remaja di SMA Mardi Waluya Cibinong.
2. Terdapat 50,6% responden dengan ketersediaan sayur yang baik dan 46,8% responden dengan ketersediaan buah yang baik pada remaja di SMA Mardi Waluya Cibinong.
3. Terdapat 51,9% responden yang aktif dalam penggunaan sosial media *instagram* pada remaja di SMA Mardi Waluya Cibinong.
4. Terdapat 86,4% responden yang puas terhadap bentuk tubuh pada remaja di SMA Mardi Waluya Cibinong.
5. Terdapat 35% responden dengan konsumsi serat yang cukup pada remaja di SMA Mardi Waluya Cibinong.
6. Ada hubungan yang signifikan antara ketersediaan sayur ($p\text{-value}=0.000$), dan ketersediaan buah ($p\text{-value}=0.000$) dengan konsumsi serat pada remaja di SMA Mardi Waluya Cibinong.
7. Tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin, penggunaan sosial media *instagram*, dan persepsi *body image* dengan konsumsi serat pada remaja di SMA Mardi Waluya Cibinong.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Sekolah

Diharapkan sekolah dapat melakukan penyuluhan dan penyebaran informasi terkait gizi khususnya tentang pentingnya konsumsi serat dari sayur dan buah serta dampak yang akan ditimbulkan jika konsumsi serat kurang.

6.2.2 Bagi Peneliti Lain

1. Diharapkan ada penelitian lain yang akan meneliti variabel lain selain yang ada di penelitian ini.

2. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya menggunakan metode pengukuran yang lain seperti FFQ (*food frequency questionnaire*) atau SQ-FFQ (*semi quantitative – food frequency questionnaire*) sehingga dapat dengan mudah mengelompokkan jenis-jenis makanan yang dikonsumsi responden secara spesifik.
3. Diharapkan ada penelitian lain tentang konsumsi serat pada remaja di tempat yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2012). Pengantar Gizi Masyarakat. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Almatsier S., (2010). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Arthur S. R.. (2013). Hubungan antara Body Image dengan Penerimaan Diri pada Mahasiswa Aceh di Yogyakarta. Jurnal Psikologi, Vol. 1, No 1, 112 – 121 Desember 2012. Yogyakarta : Universitas Ahmad Dahlan.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI (Balitbang Depkes RI). (2008). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2007: Laporan Nasional. Jakarta: Badan Litbangkes Depkes.
- Bahrina. 2014. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Kesukaan, dan Faktor lain dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di 4 SMA di Jakarta Barat Tahun 2014. Skripsi Program Sarjana Kesehatan Masyarakat FKM UI. Depok: FKM UI.
- Baliwati YF, Roosita K., (2004). Sistem pangan dan gizi. Penebar Swadaya. Depok.
- Bestiana, D (2012), Citra Tubuh dan Konsep Tubuh Ideal Mahasiswi FISIP Universitas Airlangga Surabaya, Jurnal Psikologi, Surabaya: Universitas Airlangga.
- Brahmini, Ida Ayu Budha. (2019). Kontribusi Intensitas Komunikasi di Media Sosial *Instagram* terhadap Citra Tubuh Remaja Perempuan Pelajar SMA di Denpasar. Jurnal Psikologi Udayana 2019, Vol.6, No.1, 109-119
- Cash, T.F & Pruzinsky, T. (2002). Body Image : A Handbook of Theory, Research

and Clinical. New York: Guilford Publications.

Chairah, Putri. (2012). Hubungan Body Image Dengan Pola Makan Remaja Putri Di Sma Negeri 38 Jakarta. Skripsi. Fakultas Keperawatan Universitas Indonesia.

Chaplin, J.P. (2006). Kamus lengkap psikologi. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada

Choudhury, M. De, Tech, G., & Tech, G. (2016). Characterizing dietary choice, nutrition, and language in food deserts via social media. *MUSEUMS AND PUBLIC SPACES*, 2(1).

Cohen, et al. (2007). Metode Penelitian dalam Pendidikan. New York. Routledge.

Davison, T. E., & McCabe, M. P. (2006). Adolescent body image and psychosocial functioning. *Social Psychology Journal*, 146(1), 15-30. Doi:10.3200/SOCP.146.1.15-30.

Dewantari, N. M., dan Ari Widiani. (2011). Fruits and Vegetables Consumption Pattern In School Children. *Jurnal Skala Husada*. Vol. 8 No. 2 : 119-125.

Dwinanda, R. F. (2016). Hubungan gratitude dengan citra tubuh pada remaja. *Jurnal Ilmiah psikologi*, V. 9, (1), Hal : 34-41.

Farida, I. (2010). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di Indonesia Tahun 2007. Skripsi. Universitas Islam Negeri Jakarta.

Farisa S. Hubungan Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan dan Keterpaparan Media Massa dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMPN 8 Depok Tahun 2012. [Skripsi]. Depok: Universitas Indonesia; 2012.

Freisling H, Haas K, Elmadfa I. Mass Media Nutrition Information Sources and Associations with Fruit and Vegetable Consumption Among Adolescents. *Public Health Nutr.* (2017); 13 (2): 269–75.

Fibrihirzani, Hafsa. Hubungan Antara Karakteristik Individu, Orang Tua dan Lingkungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SDN Beji 5 Dan 7 Depok Tahun 2012. Jakarta [Skripsi]. Depok: PSGizi UI; 2012.

Gunanti. (2000). Ketersediaan Pangan dan Konsumsi Sayur Pada Anak. Karisma Putra Utama. Jakarta

Ham Eunah & Kim Hyun-Jin. (2014). Evaluation of fruit intake and its relation to body mass index of adolescents. *Clinical Nutrition Research*.<http://dx.doi.org/10.7762/cnr.2014.3.2.126>.

Honigman, Roberta dan David J. Castle. (2007). Citra Tubuh pada Remaja Putri Menikah dan Memiliki Anak. *Jurnal Psikologi*. Volume 1, Nomor 1 Tahun 2007, 52 – 62. Jakarta : Universitas Gunadarma.

<http://techno.okezone.com/read/2016/01/14/207/1288332/pengguna-instagramdi-indonesia-terbanyak-mencapai-89> diakses 28 April 2021

Jackson, C. A., & Luchner, A. F. (2017). Self-presentation mediates the relationship between Self-criticism and emotional response to Instagram feedback. *Personality and Individual Differences*, 133, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.052>

Judarwanto, W. (2008). Perilaku makan anak sekolah. Direktorat Bina Gizi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <http://gizi.depkes.go.id/wpcontent/uploads/2012/05/perilaku-makan-anak-sekolah.pdf>. 30 Maret 2021

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.(2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kemenkes RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kementrian Kesehatan RI. (2019). Laporan hasil Riset kesehatan dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018. Jakarta: Badan penelitian dan pengembangan kesehatan Depkes RI.

Kurniawan,F. 2019. Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anggota Rumah Tangga. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, (2019), 52-60, 1(2)

Kusumaningrum MD. Perbedaan Proporsi Ketersediaan Buah dan Sayur di Rumah dan Faktor Lainnya Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur Siswa SDN Jatirahayu VIII Bekasi Tahun 2014. [Skripsi]. Depok: Universitas Indonesia; 2014.

Mabruroh, Rifkatul.(2018). Hubungan Karakteristik Individu dan Faktor Lingkungan dengan Asupan Serat Makanan Mahasiswa Politeknik Negeri Jember. *Jurnal Kesehatan* Vol. 6. No. 2. Agustus 2018.

Mardalena I. Dasar-Dasar Ilmu Gizi dalam Keperawatan. Pustaka Baru Press : Yogyakarta: 2017.

Marshall,C & Lengyel, C. (2012). Body Dissatisfaction Among Middle-aged and Older Women. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, Vol. 73, no. 2, hal. 241-247

Mayvita, I., Taqwa. (2018). Intensitas penggunaan media sosial instagram stories

dengan kesehatan mental. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 22-35.

Merita, dkk. (2020). Persepsi Citra Tubuh, Kecenderungan Gangguan Makan Dan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Kota Jambi. *Journal Of Nutrition College* 2020;9(2):81-86.

Muna, Nadya Itsnal. 2019. Faktor-Faktor Yan Berhubungan Dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja. [Skripsi]. Semarang : Universitas Negeri Semarang; 2019.

Murray KM, Bryne DG, Rieger E. Investigating adolescent stress and body image. *Journal of Adolescence* 2011; 34(2): 269-78.

Naimah, T. (2008). Pengaruh komparasi sosial pada public figure di media massa terhadap body image remaja di kecamatan patikraja, kabupaten Banyumas, *Jurnal Psikologi Penelitian Humaniora*, V. 9, No. 2

Nasrullah, R. (2015). Media sosial perspektif komunikasi, budaya, dan sosioteknologi (Cetakan Pertama). Bandung : Simbiosis Rekatama Media

Noia, Jennifer Di & Isobel R. Contento. (2010). Fruit and Vegetable Enables Adolescent Consumption That Ecceeds National Average. *Nutrional Research*, 30, 396-402.

Notoatmodjo . (2012). Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta

Oktavia, dkk. (2019). Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah – Sayur pada Remaja di Daerah Rural – Urban, Yogyakarta. Fakultas Kesehatan Masyarakat : Universitas Indonesia, *Jurnal Keperawatan Rafflesia*, volume 1 nomor 1, Mei 2019.

Perttula, M. (2013). social media as a means of tourism marketing text analysis of

finnish tour operators visibility in social media (Thesis, degree programme in tourism). Diakses dari <https://scholar.google.co.id/>

Puspitasari, Dinar. (2006). Gambaran perilaku konsumsi serat dan faktor-faktor yang mempengaruhi pada remaja di SLTP labschool rawamangun Jakarta timur tahun 2006. Skripsi. Depok: FKM UI

Putra, Windy Kharisma. (2016). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Anak Sekolah Dasar. [Skripsi]Semarang : Universtas Negeri Semarang.

Qashmal, Z. (2015). Hubungan penggunaan media sosial instagram terhadap pembentukan citra diri. Prosiding Penelitian Spesia Hubungan Masyarakat, 2(4).

Ridha, M. (2012). Hubungan Antara Body Image Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Aceh Di Yogyakarta. Fakultas Psikologi. Universitas Ahmad Dahlan. Empathy Vo. 1, No. 1

Rombe, S. (2014). Hubungan body image dan kepercayaan diri dengann perilaku konsumtif pada remaja putri di SMA Negeri 5 Samarinda. eJournal Psikologi, 2(1), 76-91. [12 September 2015; 09.35].

Ruwaidah, Amin. 2007. Penyakit Akibat Lalai Mengonsumsi Buah dan Sayur serta Solusi Penyembuhannya. Diakses pada 30 April 2021 dari www.healindonesia.com/2009/05/15/

Santrock JW. Adolescence: Perkembangan remaja (edisi keenam). Jakarta: Penerbit Erlangga. 2003.

Santrock. (2006). Perkembangan masa hidup. Jakarta: Erlangga.

Story, Mary, Dianne Neumark-Sztainer, Simone French. (2002). Individual and Environmental Influence on Adolescents Eating Behaviour. *Journal of American Diet Association*, 102 (3), 40-51.

Sunarti. (2017). *Serat Pangan dalam Penanganan Sindrom Metabolik*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press

Suwannapinunt, P., Sitthikrai Wong, K., Nimitsukcharoen, P., Dollayanukloh, S., Puttiphaibool, T., Nattharika. (2013). social media usage related to food and beverages : an investigation of college students in Bangkok and metropolitan area. *Proceedings of the 4 years International Conference on Engineering, Project, and Production Management*. 2013720–733.

Thompson, J.K. (2000). *Body Image, Eating Disorder, and Obesity an Integrative Guide for Asesment and Treatment*. Washington : American Psychological Association United Nations International Children's Emergency Fund. 1998. *The state of the world's children 1998*. New York: Oxford University Press.

Unicef. (1998). *The State of The World's Children*. Oxford University press.

Wahida, Y. & Mapadin. (2006). *Hubungan Faktor-faktor Sosial Budaya Dengan Konsumsi Makanan Pokok Rumah Tangga Pada Masyarakat di Kecamatan Wamena Kabupaten Jaya Wijaya Tahun 2005*. Tesis Program Pascasarjana Universitas Diponegoro. Semarang.

Waghachavare VB, Quraishi SR, Dhumale GB, Gore AD. A Cross-sectional Study of Correlation of Body Image Anxiety with Social Phobia and Their Association with Depression in the Adolescents from a Rural Area of Sangli District in India. *International Journal of Preventive Medicine* 2014;5(12).

Wulansari, N. D. (2009). *Konsumsi Serta Prefensi Buah dan Sayur pada Remaja*

SMA dengan Status Sosial Ekonomi yang berbeda di Bogor. Skripsi. Bogor. Institut Pertanian Bogor

World Health Organization (2003). Fruit and Vegetable Intake in a Sample of 11-year-old Children in 9 European Countries: The Pro Children Cross-Sectional Survey.

World Health Organization (WHO). Adolescent Death: global estimates. In: Organization WH, editor. Geneva: World Health Organization; (2017)

Yusinta,dkk. 2019. Hubungan *Body Image* dengan Pola Konsumsi dan Status Gizi Remaja di SMPN 12 Semarang. Fakultas Kesehatan Masyarakat : Universitas Diponegoro, Jurnal Kesehatan Masyarakat, volume 7, nomor 2, April 2019.