

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang diperoleh serta dari hasil analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Citra Tubuh, dari hasil penelitian sebelum diberikan video edukasi gizi diperoleh bahwa siswi dengan persepsi citra tubuh negatif sebanyak 56 orang (81,2 %). Sedangkan sesudah diberikan video edukasi gizi didapatkan siswi dengan persepsi citra tubuh positif sebanyak 43 orang (62,3%).
2. Pola makan terdiri dari jenis, frekuensi dan jumlah. Pada jenis makan yang baik dalam mengonsumsi jenis bahan makanan bervariasi sebanyak 36 orang (52,2%) dan sesudah diberikan edukasi sebanyak 49 orang (71,0). Untuk frekuensi makan didapatkan sebagian besar siswi dengan frekuensi makan yang kurang sebanyak 39 orang (56,5%) dan sesudah diberikan edukasi sebanyak 23 orang (33,3%). Untuk asupan energi sebagian besar siswi dalam kategori kurang/defisit yaitu sebanyak 40 orang (58,0%) dan sesudah diberikan edukasi sebanyak 16 orang (23,2%). Untuk asupan protein sebagian besar siswi dalam kategori kurang/defisit yaitu sebanyak 28 orang (40,6%) dan sesudah diberikan edukasi sebanyak 14 orang (20,3%). Untuk asupan lemak sebagian besar siswi dalam kategori kurang/defisit yaitu sebanyak 35 orang (50,7%) dan sesudah diberikan edukasi sebanyak 12 orang (17,4%). Untuk asupan karbohidrat sebagian besar siswi dalam kategori kurang/defisit yaitu sebanyak 45 orang (65,2%) dan sesudah diberikan edukasi sebanyak 15 orang (21,7%).

3. Hasil nilai *p value* 0,000 ($<0,05$) yang berarti ada Pengaruh Pemberian Video Edukasi Gizi Melalui Aplikasi *Telegram* terhadap Citra Tubuh Siswi di SMA Negeri 2 Tabanan.
4. Ada Pengaruh Pemberian Video Edukasi Gizi Melalui Aplikasi *Telegram* terhadap Pola Makan Siswi di SMA Negeri 2 Tabanan. Dimana diperoleh nilai *p value* 0,003 ($<0,05$) dari jenis bahan makanan sebelum dan sesudah diberikan video edukasi gizi, diperoleh nilai *p value* 0,010 ($<0,05$) dari frekuensi makan sebelum dan sesudah diberikan video edukasi gizi, diperoleh nilai *p value* 0,000 ($<0,05$) dari jumlah asupan energi sebelum dan sesudah diberikan video edukasi gizi, diperoleh nilai *p value* 0,035 ($<0,05$) dari jumlah asupan protein sebelum dan sesudah diberikan video edukasi gizi, diperoleh nilai *p value* 0,041 ($<0,05$) dari jumlah asupan lemak sebelum dan sesudah diberikan video edukasi gizi, serta diperoleh nilai *p value* 0,000 ($<0,05$) dari jumlah asupan karbohidrat sebelum dan sesudah diberikan video edukasi gizi.

B. Saran

1. Siswi yang mempunyai citra tubuh negatif diberikan bimbingan konseling dan edukasi mengenai persepsi citra tubuh supaya siswi menyadari bahwa pendapatnya itu salah dengan pemberian video edukasi ini tetap diteruskan supaya siswi di SMA memiliki persepsi citra tubuh yang positif.
2. Untuk mencegah masalah gizi pada remaja di usia yang masih sangat produktif, penting untuk memberikan pengetahuan dan edukasi mengenai pola makan dan gizi seimbang pada siswi. Hal ini akan membantu mereka memahami pentingnya asupan zat gizi dalam makanan untuk proses pertumbuhan dan perkembangan dengan video edukasi supaya membentuk pola makan yang baik.