

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Dari pembahasan penelitian yang telah disajikan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Status gizi siswi SMA Negeri 4 Denpasar yaitu status gizi baik 89,2%, status gizi lebih 5,4%, obesitas 4,3%, dan status gizi kurang 1,1%.
2. Citra tubuh siswi SMA Negeri 4 Denpasar 60,2% memiliki citra tubuh yang negatif, sedangkan 39,8% memiliki citra tubuh yang positif.
3. Tingkat konsumsi energi siswi SMA Negeri 4 Denpasar, kategori kurang 80,6%, kategori normal 12,9%, dan kategori lebih 6,5%.
4. Tingkat konsumsi protein siswi SMA Negeri 4 Denpasar, kategori kurang 66,7%, kategori normal 21,5%, dan kategori lebih 11,8%.
5. Tingkat konsumsi lemak siswi SMA Negeri 4 Denpasar, kategori kurang 78,5%, kategori normal 19,4%, dan kategori lebih 2,2%.
6. Tingkat konsumsi karbohidrat sebagian besar juga termasuk dalam kategori kurang, yaitu sebesar 84,9%, kategori normal sebesar 14%, dan kategori lebih sebesar 1,1%.
7. Ada perbedaan status gizi berdasarkan citra tubuh siswi SMA Negeri 4 Denpasar ($p = 0,002$).
8. Tidak terdapat perbedaan status gizi berdasarkan tingkat konsumsi energi siswi SMA Negeri 4 Denpasar ($p = 0,051$).

9. Tidak terdapat perbedaan status gizi berdasarkan tingkat konsumsi protein siswi SMA Negeri 4 Denpasar ($p = 0,120$).
10. Terdapat perbedaan status gizi berdasarkan tingkat konsumsi lemak siswi SMA Negeri 4 Denpasar ($p = 0,034$).
11. Tidak terdapat perbedaan status gizi berdasarkan tingkat konsumsi karbohidrat siswi SMA Negeri 4 Denpasar ($p = 0,221$).

B. Saran

1. Bagi siswi

Diharapkan para siswi di SMA Negeri 4 Denpasar lebih memperhatikan status gizi dengan menjaga asupan zat gizi makro (energi, protein, lemak, dan karbohidrat) sesuai kebutuhan dan membangun citra tubuh yang positif, agar terhindar dari ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dan pola makan yang tidak sehat.

2. Bagi sekolah

Bagi pihak sekolah diharapkan dapat lebih aktif dalam memberikan edukasi terkait gizi dan citra tubuh melalui kegiatan seperti penyuluhan, seminar, atau pengintegrasian materi dalam pembelajaran. Sekolah juga dapat bekerja sama dengan tenaga kesehatan untuk memantau status gizi siswi secara berkala serta menciptakan lingkungan yang mendukung terbentuknya pola hidup sehat dan citra tubuh yang positif.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai harapan, penelitian ini dapat memberikan kontribusi sebagai referensi yang berguna bagi penelitian selanjutnya, dan juga menginspirasi untuk

memasukkan variabel-variabel lain dalam studi mendatang yang berpengaruh terhadap status gizi, seperti tingkat aktivitas fisik, untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif. Selain itu, kepada peneliti selanjutnya disarankan untuk menggali lebih dalam faktor-faktor yang memengaruhi citra tubuh negatif, seperti pengaruh media sosial, tekanan teman sebaya, dan persepsi terhadap standar kecantikan.