

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Penilaian status gizi siswi di SMA Negeri 4 Denpasar, ditemukan sebagian besar siswi memiliki status gizi baik (75,3%), siswi yang termasuk dalam kategori gizi kurang (4,3%), gizi lebih (10,8%) dan obesitas sebanyak (9,7%).
2. Pada kategori tingkat kecemasan, 86,0% siswi di SMA Negeri 4 Denpasar termasuk dalam kategori tidak cemas/ringan, sementara 14,0% siswi lainnya mengalami kecemasan sedang hingga berat. Mengenai persepsi terhadap citra tubuh, 53,8% siswi memiliki persepsi citra tubuh negatif, sementara 46,2% siswi lainnya memiliki persepsi citra tubuh positif. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswi mengalami kecemasan ringan hingga tidak cemas dan memiliki persepsi citra tubuh negatif.
3. Terdapat kecenderungan bahwa pada kelompok kategori tingkat kecemasan sedang hingga berat lebih banyak ditemukan pada status gizi obesitas sebanyak 33,3% meskipun secara uji statistik menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan.
4. Terdapat kecenderungan bahwa siswi yang memiliki citra tubuh negatif lebih banyak berada pada kategori status gizi tidak normal, yaitu gizi lebih (90,0%) dan obesitas (88,9%). Hasil uji statistik juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada status gizi berdasarkan citra tubuh.

B. Saran

1. Bagi sekolah, sekolah dapat membuat mengadakan kegiatan sekolah seperti seminar dengan bekerja sama dengan ahli gizi mengenai gizi seimbang, mengadakan lomba kreativitas yang mempromosikan *self-love* dan penerimaan bentuk tubuh.
2. Bagi peneliti selanjutnya, dapat melakukan penelitian serupa pada jenjang kelas atau sekolah yang berbeda dengan karakteristik siswi yang berbeda, untuk melihat perbandingan.