

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Dari hasil analisis yang telah diuraikan dalam bahasan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat sebanyak 51 siswi di SMA Negeri 8 Denpasar (52,6%) yang memiliki persepsi citra tubuh yang negatif.
2. Rata-rata tingkat konsumsi energi siswi di SMA Negeri 8 Denpasar adalah sebesar 67,72%, tingkat konsumsi energi tertinggi yaitu 123,52% dan tingkat konsumsi energi terendah yaitu 43,19%. Sebagian besar siswi di SMA Negeri 8 Denpasar memiliki tingkat konsumsi energi pada kategori defisit sebanyak 75 siswi di SMA Negeri 8 Denpasar (77,3%) dan yang paling sedikit 5 siswi di SMA Negeri 8 Denpasar (5,2%) dengan kategori lebih.
3. Rata-rata tingkat konsumsi protein siswi di SMA Negeri 8 Denpasar adalah sebesar 85,76%, tingkat konsumsi protein tertinggi yaitu 138,43% dan tingkat konsumsi protein terendah yaitu 59,38%. Sebagian besar siswi di SMA Negeri 8 Denpasar memiliki tingkat konsumsi protein kategori defisit sebanyak 67 siswi (69,1%) dan yang paling sedikit 9 siswi (9,3%) dengan kategori lebih. Dengan rata-rata asupan protein yang dikonsumsi yaitu 37,53 gram.
4. Status gizi dari siswi di SMA Negeri 8 Denpasar sebagian besar memiliki status gizi buruk/kurang yaitu 56 sampel (57,7%), selanjutnya dengan status gizi baik yaitu sebanyak 29 sampel (29,9%), dan status gizi lebih/obesitas sebanyak 12 sampel (12,4%)
5. Ada perbedaan antara tingkat konsumsi energi dengan persepsi citra tubuh siswi di SMA Negeri 8 Denpasar. Uji statistik *Mann-Whitney* diperoleh nilai $p = 0,002$.
6. Ada perbedaan antara tingkat konsumsi protein dengan persepsi citra tubuh siswi di SMA Negeri 8 Denpasar. Uji statistik *Mann-Whitney* diperoleh nilai $p = 0,022$.

7. Ada perbedaan antara status gizi dengan persepsi citra tubuh siswi di SMA Negeri 8 Denpasar. Uji statistik *Mann-Whitney* diperoleh nilai $p = 0,002$.

B. Saran

Hal-hal yang dapat disarankan berdasarkan simpulan yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah:

1. Diharapkan siswi di SMA Negeri 8 Denpasar memperhatikan persepsi citra tubuhnya mengingat masih banyak siswi yang memiliki persepsi citra tubuh yang negatif sehingga dapat mempengaruhi asupan energi, protein serta status gizinya.
2. Bagi pihak sekolah sangat penting memberikan edukasi bagi siswi agar dapat memperbaiki dan mempertahankan tingkat konsumsi energi dan protein sesuai dengan kebutuhan. Dengan cara memberikan penyuluhan gizi seimbang dan bekerja sama dengan pihak petugas kesehatan. Diharapkan dengan adanya penyuluhan ini siswi memperoleh pengetahuan makanan yang seimbang yang dapat mempengaruhi status gizi maupun kesehatan siswi.