

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebanyak 80,5% siswi XI IPA SMA Negeri 5 Depok mengalami ketidakpuasan citra tubuh.
2. Sebanyak 80,5% siswi memiliki status gizi normal, sedangkan sisanya sebanyak 19,5% siswi memiliki status gizi tidak normal.
3. Sebanyak 63,4% responden menjalankan perilaku diet yang sesuai. Sedangkan sisanya sebanyak 36,6% responden menjalankan perilaku diet yang tidak sesuai.
4. Ada hubungan yang bermakna antara status gizi ( $p=0,034$ ) terhadap ketidakpuasan citra tubuh pada siswi SMA Negeri 5 Depok.
5. Ada hubungan yang bermakna antara perilaku diet ( $p=0,043$ ) terhadap ketidakpuasan citra tubuh pada siswi SMA Negeri 5 Depok.

#### **V.2 Saran**

##### **V.2.1 Bagi Sekolah**

1. Memberikan materi komunikasi, informasi dan edukasi gizi mengenai status gizi, cara menghitung Indeks Massa Tubuh, serta perilaku makan yang sesuai sehingga diharapkan dapat membentuk persepsi yang baik mengenai citra tubuh pada siswi.
2. Bekerjasama dengan pihak Puskesmas atau Dinas Kesehatan setempat untuk memberikan penyuluhan kepada para siswi meliputi pengetahuan tentang citra tubuh, status gizi, diet seimbang, serta gaya hidup sehat.

### **V.2.2 Bagi Institusi Kesehatan**

1. Diadakannya program edukasi gizi seperti pelatihan mengenai penilaian status gizi dan penyuluhan mengenai perilaku diet penurunan berat badan yang diperuntukkan bagi guru Bimbingan Konseling (BK), petugas Unit Kesehatan Sekolah (UKS), atau anggota ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR) di seluruh SMA/ sederajat yang berada di Kota Depok.
2. Diharapkan peran institusi kesehatan untuk melibatkan peran media massa untuk menyampaikan edukasi tentang perilaku diet yang sehat, serta menghimbau media massa agar dapat mengubah pandangan masyarakat yang terkait dengan citra tubuh, sehingga tidak ada lagi anggapan seperti menjadi kurus itu cantik.

### **V.2.3 Bagi Peneliti Lain**

1. Melakukan penelitian dengan metode penelitian lain, seperti metode kualitatif melalui teknik wawancara sehingga data yang diperoleh lebih kaya dan mendalam.
2. Melakukan penelitian mengenai hubungan ketidakpuasan citra tubuh dengan faktor lain yang belum pernah diteliti.