

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang dilakukan mengenai pengaruh pemberian edukasi gizi terhadap citra tubuh, pengetahuan gizi dan perilaku makan pada siswi SMAN 54 Jakarta tahun 2017, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh pemberian edukasi gizi terhadap citra tubuh pada siswi SMAN 54 Jakarta tahun 2017.
2. Terdapat pengaruh pemberian edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi pada siswi SMAN 54 Jakarta tahun 2017.
3. Terdapat pengaruh pemberian edukasi gizi terhadap perilaku makan pada siswi SMAN 54 Jakarta tahun 2017.

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

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti mengajukan beberapa saran yaitu:

- a. Bagi responden, diharapkan lebih mampu menerima keadaan fisiknya dan tidak mudah terpengaruh dengan penampilan fisik orang lain. Karena dengan menerima penampilan tubuhnya, seorang remaja bisa menjadi dirinya sendiri dengan nyaman tanpa memaksakan diri untuk memodifikasi penampilan tubuh. Diharapkan juga untuk lebih banyak membaca mengenai gizi seimbang sehingga dapat lebih memahami mengenai pengetahuan gizi untuk mengenali keadaan fisik atau tubuhnya dengan pandangan yang baik dan dapat memilih diet yang sehat untuk dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.
- b. Bagi institusi, diharapkan memberikan tambahan pengetahuan mengenai gizi dengan media sebagai salah satu alternatif untuk menambah pengetahuan siswa. Kombinasi dari berbagai media juga

sangat penting untuk menambah wawasan siswa agar lebih bersemangat dalam mempelajari materi gizi.

- c. Bagi peneliti, diharapkan dapat semakin memperluas jangkauan penelitian, terutama dalam bidang pendidikan gizi sebaiknya dilakukan tidak hanya satu kali agar dapat memperoleh hasil penelitian yang maksimal dan dapat mempertahankan memori pengetahuan gizi untuk jangka panjang.

