

BAB VII

SIMPULAN DAN SARAN

7.1 Simpulan

1. Umur sampel penelitian berada pada rentang 15 – 17 tahun, sebagian besar sampel berusia 16 tahun. Sebagian besar sampel berumur 16 tahun.
2. Sampel pada penelitian terdiri dari laki-laki 13 orang (34.2%) dan perempuan yaitu 25 orang (65.8%). Sebagian besar sampel berjenis kelamin perempuan.
3. Berdasarkan data status gizi dari 38 sampel, status gizi normal berjumlah 23 orang (60.5%), status gizi gemuk berjumlah 6 orang (15.8%) dan status gizi obesitas berjumlah 9 orang (23.7%). Sebagian besar sampel memiliki status gizi normal.
4. Berdasarkan hasil penelitian variabel pengetahuan gizi menunjukkan bahwa siswa dengan pengetahuan gizi baik berjumlah 20 orang (52.6%) dan pengetahuan gizi kurang berjumlah 18 orang (47.4%). Sebagian besar siswa mempunyai pengetahuan gizi baik.
5. Berdasarkan hasil penelitian variabel *body image*, sebanyak 23 sampel (60.5%) memiliki persepsi *body image* negatif dan sebanyak 15 sampel (39.5%) memiliki *body image* positif. Sebagian besar sampel memiliki *body image* negatif.
6. Berdasarkan hasil analisis sisa makananan secara keseluruhan yang meliputi sisa makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati dan sayur, maka dari 38 sampel mayoritas mempunyai sisa makanan yang baik.
7. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dan *body image* dengan nilai $p = 1,000 > \alpha = 0.05$.
8. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan sisa makanan pokok dengan nilai $p = 0.687 > \alpha = 0.05$, sisa lauk hewani dengan nilai $p = 1,000 > \alpha = 0.05$, sisa lauk nabati dengan nilai $p = 0,206 > \alpha = 0.05$ dan sisa sayur dengan nilai $p = 0,256 > \alpha = 0.05$

7.2 Saran

1. Ahli gizi dapat bekerjasama dengan pihak sekolah SMA Al Muttaqin untuk memberikan edukasi gizi kepada siswa agar mempunyai tingkat pengetahuan gizi yang baik serta *body image* yang positif. Pelaksanaan edukasi gizi dapat dibuat jadwal secara periodik.
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dalam rentang waktu yang lebih lama untuk melihat sisa makanan pada siswa dari berbagai jenis menu yang ditetapkan pada penyelenggaraan makan siang di SMA Al Muttaqin.