

BAB VII

SIMPULAN DAN SARAN

7.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

- a. Terdapat peningkatan rata-rata skor pengetahuan gizi sebelum dan setelah intervensi, sebelum intervensi adalah 68,67 dan setelah intervensi menjadi 81,53.
- b. Terdapat peningkatan persepsi *body image* ditandai dengan penurunan rata-rata skor persepsi *body image* sebelum dan setelah, sebelum intervensi adalah 63,48, dan setelah intervensi adalah 55,30.
- c. Terdapat pengaruh edukasi gizi melalui media sosial instagram terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada remaja putri (nilai $p=0,001$).
- d. Terdapat pengaruh edukasi gizi melalui media sosial instagram terhadap perubahan persepsi *body image* pada remaja putri (nilai $p=0,004$).

7.2 Saran

- a. Melakukan penekanan materi dalam instagram terutama pada bagian yang masih memiliki tingkat jawaban benar yang rendah, yaitu pada materi zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, anjuran konsumsi gula dalam sehari, anjuran konsumsi minyak/lemak dalam sehari dan fungsi air bagi tubuh.
- b. Siswa diharapkan dapat menjadikan media sosial instagram sebagai sarana untuk dapat terus mendapatkan informasi gizi terbaru.
- c. Bagi pihak sekolah dapat bekerja sama dengan pihak Puskesmas maupun Poltekkes untuk membuat edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku konsumsi remaja putri yang baik dalam rangka pembentukan persepsi *body image* yang positif.