

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

1. Rata-rata tingkat pengetahuan gizi siswi dengan status gizi *overweight* sebelum diberikan intervensi konseling gizi dan *body image* di SMP Negeri 1 Kota Malang sebesar 76,1, dan dalam kategori cukup.
2. Rata-rata tingkat pengetahuan gizi siswi dengan status gizi *overweight* setelah diberikan intervensi konseling gizi dan *body image* di SMP Negeri 1 Kota Malang sebesar 82,8, dan dalam kategori baik.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan untuk pengetahuan gizi siswi sebelum dan sesudah diberikan intervensi konseling pada $\alpha 0,05$.
4. Pemahaman *body image* menggunakan kuesioner FRS sebelum diberikan intervensi konseling menunjukkan bahwa sebesar 67% sampel memiliki *body image* negatif.
5. Pemahaman *body image* menggunakan kuesioner FRS sesudah diberikan intervensi konseling menunjukkan bahwa sebesar 63% sampel masih memiliki *body image* negatif.
6. Terdapat perbedaan pemahaman *body image* sebelum dan sesudah diberikan intervensi konseling menggunakan kuesioner FRS yang menunjukkan penurunan *body image* sebesar 4%.
7. Pemahaman *body image* menggunakan kuesioner MBSRQ-AS pada siswi sebelum diberikan intervensi konseling gizi dan *body image* menunjukkan bahwa 10% sampel masih memilih skala sangat tidak puas pada penampilan keseluruhan tubuh mereka.
8. Pemahaman *body image* menggunakan kuesioner MBSRQ-AS pada siswi sesudah diberikan intervensi konseling gizi dan *body image* menunjukkan penurunan persentase menjadi 7% pada aspek kepuasan terhadap keseluruhan penampilan. Namun masih ditemukan pilihan skala sangat tidak puas pada aspek pertanyaan lain.

9. Terdapat perbedaan pemahaman *body image* pada kepuasan tubuh responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi konseling menggunakan kuesioner MBSRQ-AS sebesar 3%.
10. Tingkat konsumsi energi siswi sebelum diberikan intervensi konseling 13,3% normal, 6,6% defisit ringan, 16,6% defisit sedang, dan 63,3% defisit berat.
11. Tingkat konsumsi energi siswi setelah diberikan intervensi konseling menurun menjadi 6,6% normal, 10% defisit ringan, 10% defisit sedang, dan 73,3% defisit berat.
12. Pemberian intervensi konseling gizi dan *body image* terhadap tingkat konsumsi energi siswi menunjukkan pengaruh yang signifikan pada α 0,05.
13. Aktifitas fisik siswi dengan status gizi *overweight* sebelum diberikan intervensi konseling gizi dan *body image* di SMP Negeri 1 Kota Malang menunjukkan aktifitas fisik siswi cenderung aktifitas fisik sedang.
14. Aktifitas fisik siswi dengan status gizi *overweight* sebelum diberikan intervensi konseling gizi dan *body image* di SMP Negeri 1 Kota Malang menunjukkan aktifitas fisik siswi cenderung aktifitas fisik sedang.
15. Pemberian intervensi konseling gizi dan *body image* terhadap tingkat aktifitas fisik siswi menunjukkan tidak adanya pengaruh yang signifikan pada α 0,05.
16. Berat badan siswi dengan status gizi *overweight* sebelum diberikan intervensi konseling gizi dan *body image* di SMP Negeri 1 Kota Malang memiliki rata-rata 62,2 kg dengan nilai berat badan tertinggi 82 kg dan terendah 50 kg.
17. Berat badan siswi dengan status gizi *overweight* sesudah diberikan intervensi konseling gizi dan *body image* di SMP Negeri 1 Kota Malang memiliki rata-rata 61,9 kg dengan nilai berat badan tertinggi 82 kg dan terendah 47 kg.
18. Pemberian intervensi konseling gizi dan *body image* terhadap perubahan berat badan siswi menunjukkan tidak adanya pengaruh yang signifikan pada α 0,05.

1.2 Saran

1. Perlu ditingkatkan kerjasama antara petugas kesehatan, pihak sekolah, serta orang tua siswa untuk memberikan pendidikan gizi khususnya dengan cara konseling gizi kepada siswa agar siswa dapat lebih mandiri dalam memilih dan mengatur makanan yang akan dikonsumsi sesuai dengan kebutuhannya dalam satu hari agar dapat mencapai berat badan ideal yang banyak diinginkan oleh remaja putri, dan dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka dengan *body image* positif.
2. Sebaiknya kegiatan penimbangan berat badan dan pengukuran status gizi siswa siswi rutin dilakukan setiap bulannya sehingga dapat mengoptimalkan pemantauan status gizi siswa dan juga meningkatkan program kerja UKS Sekolah SMP Negeri 1 Kota Malang. Karena untuk melihat dampak dari pemberian layanan konseling gizi terhadap perubahan berat badan memerlukan waktu dan pemantauan yang rutin.