

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat pengetahuan gizi mayoritas cukup (63,5%), artinya siswa sudah mulai paham tentang gizi, tapi masih perlu edukasi lebih mendalam.
2. Pengetahuan gizi siswa laki-laki lebih baik dibanding perempuan, sehingga pendekatan edukasi harus disesuaikan dengan kebutuhan tiap kelompok.
3. Status gizi siswa sebagian besar baik 75,3%, tetapi hal ini belum diikuti dengan persepsi tubuh yang positif, karena 60% siswa memiliki *body image* rendah.

B. Saran

1. Pihak Sekolah
 - a. Pihak sekolah perlu mengadakan kegiatan edukasi tentang gizi seimbang dengan memanfaatkan media visual seperti poster atau infografis
 - b. Sekolah perlu melakukan pemantauan status gizi secara berkala dan bekerja sama dengan pihak puskesmas
 - c. Ciptakan lingkungan sekolah yang mendukung gaya hidup sehat, seperti menerapkan PHBS dan kantin sehat.
2. Pada siswa
 - a. Pelajari dan terapkan pengetahuan terkait gizi seimbang dalam pola makan sehari-hari
 - b. Bangun persepsi positif terhadap tubuh dan kurangi pengaruh negatif media sosial
 - c. Ikuti program edukasi dan pemeriksaan kesehatan yang diselenggarakan sekolah.