

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Mengacu pada penelitian yang dilakukan terkait pengaruh penayangan film “*Imperfect*” terhadap persepsi *body image* dan kebiasaan makan pada remaja putri di SMPN 3 Gresik, dapat disimpulkan bahwa :

1. Sebagian besar responden memiliki status gizi normal, yaitu sebanyak 26 orang (81,3%).
2. Asupan makronutrien sebelum intervensi pada kelompok eksperimen dan kontrol mayoritas berada dalam kategori defisit berat untuk energi. Pada asupan lemak dan karbohidrat, mayoritas responden juga berada dalam kategori defisit ringan. Hanya asupan protein yang mayoritas masuk dalam kategori normal. Setelah intervensi, asupan makro kelompok eksperimen mengalami peningkatan dan berpindah ke kategori normal. Sementara itu, kelompok kontrol hanya menunjukkan sedikit peningkatan dan sebagian besar tetap berada di kategori sebelumnya.
3. Persepsi *body image* sebelum intervensi pada kelompok eksperimen mayoritas berada dalam kategori negatif, sedangkan pada kelompok kontrol mayoritas berada dalam kategori positif. Setelah intervensi, seluruh responden di kelompok eksperimen mengalami perubahan dan memiliki persepsi *body image* yang positif, sedangkan kelompok kontrol hanya 12 responden yang memiliki persepsi positif.
4. Penayangan film *Imperfect* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap persepsi *body image* dan kebiasaan makan remaja putri. Setelah intervensi, seluruh responden kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan persepsi *body image* menjadi positif.
5. Film *Imperfect* juga terbukti memberikan peningkatan signifikan terhadap asupan energi, protein, dan karbohidrat. Hal ini menunjukkan bahwa film *Imperfect* dapat digunakan secara efektif sebagai media edukasi untuk membentuk persepsi tubuh yang sehat dan meningkatkan pola makan remaja ke arah yang lebih baik.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian yang dilakukan mengenai pengaruh penayangan film “*Imperfect*” terhadap persepsi *body image* dan kebiasaan makan pada remaja putri

di SMPN 3 Gresik, terdapat beberapa saran untuk pihak terkait :

1. Bagi sekolah

Diharapkan pihak sekolah menggunakan media film atau media edukasi-edukasi lain yang menarik untuk meningkatkan pengetahuan gizi siswa dan siswi dan juga melakukan pendampingan untuk mengontrol persepsi mereka terhadap tubuhnya sendiri. Diharapkan juga pihak sekolah dapat menyediakan opsi makanan sehat di sekolah.

2. Bagi responden

Diharapkan responden bisa mengontrol persepsi body image mereka untuk terus tetap positif dan mengontrol kebiasaan makan agar tetap sehat dan sesuai dengan kebutuhan masing-masing.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Dapat mengembangkan penelitian ini dengan melibatkan variabel lain seperti media sosial atau kondisi psikologis, agar diperoleh gambaran yang lebih komperhensif. Dapat juga memberikan edukasi-edukasi lain selain film yang mampu memberikan perubahan lebih efektif pada persepsi *body image* dan kebiasaan makan pada remaja.

