BAB VI PENUTUP

1.1 Kesimpulan

1. Responden pada penelitian ini berusia 15 s/d 18 tahun dan berada pada kelas X, XI, dan XII. Lebih dari sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dan sebagian besar memiliki status gizi *overweight*. Orang tua responden, sebagian besar bekerja sebagai wiraswasta dan ibu rumah tangga.
2. Ada peningkatan persentase responden dengan kategori baik pada pengetahuan dan sikap. Namun, pada tindakan untuk kelompok *whatsapp* terjadi penurunan persentase responden dengan kategori baik, sedangkan pada kelompok kontrol, persentasenya tetap.
3. Ada perbedaan rata-rata skor pengetahuan pada responden sebelum dan setelah diberikan edukasi pada kelompok *Whatsapp* dan kelompok kontrol.
4. Ada perbedaan rata-rata skor sikap pada responden sebelum dan setelah diberikan edukasi pada kelompok *Whatsapp* dan tidak ada perbedaan rata-rata skor sikap responden pada kelompok kontrol.
5. Ada perbedaan rata-rata skor tindakan pada responden setelah diberikan edukasi pada kelompok *Whatsapp* dan tidak ada perbedaan rata-rata skor tindakan responden pada kelompok kontrol.
6. Ada perbedaan rata-rata pengetahuan, dan sikap antara kelompok *Whatsapp* dan kelompok kontrol, namun tidak ada perbedaan rata-rata tindakan antara kelompok *Whatsapp* dan kelompok kontrol.

1.2 Saran

1. Bagi Sekolah

Disarankan pihak sekolah dapat bekerjasama dengan guru, serta anggota yang terlibat dalam UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) dalam memberikan materi gizi melalui media *whatsapp* sebagai sarana penyampaian edukasi gizi di sekolah.

2. Bagi Remaja *Overweight* dan Obesitas

1) Disarankan remaja *overweight* dan obesitas menggunakan media sosial (*whatsapp)* untuk menambah pengetahuan dalam hal batas konsumsi minyak dalam satu hari, contoh makanan mengandung lemak atau minyak yang tinggi, pemilihan makanan beragam, dan anjuran konsumsi lauk pauk dalam satu hari.
2) Disarankan remaja *overweight* dan obesitas untuk meningkatkan sikap dalam hal anjuran mengonsumsi sayur yang porsinya lebih banyak dibandingkan konsumsi buah dalam satu hari, anjuran mengonsumsi makanan beragam setiap kali makan untuk memenuhi kebutuhan gizi harian, dampak dari konsumsi lemak atau minyak berlebih terhadap konsumsi makanan lain, dan penimbangan berat badan yang dilakukan secara rutin minimal 1 kali 1 bulan.
3) Disarankan remaja *overweight* dan obesitas meningkatkan tindakan gizi seimbang dalam hal meningkatkan konsumsi buah dan sayur dalam jumlah yang cukup yaitu 400 gram setiap hari atau 2-3 porsi buah/hari serta 3-4 porsi sayur/hari, membatasi konsumsi makanan dan minuman manis dengan batas anjuran maksimal konsumsi gula

yaitu 50 gram (4 sendok makan)/hari, konsumsi lauk pauk hewani dan nabati yang cukup setiap hari yaitu 2-4 porsi/hari, rutin melakukan latihan fisik 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 kali dalam satu minggu, dan sarapan pagi setiap hari sebelum jam 9.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

1) Disarankan peneliti selanjutnya dapat menambah lama waktu intervensi minimal selama 66 hari, agar perubahan perilaku dapat terlihat dengan jelas.
2) Disarankan peneliti selanjutnya dapat menyusun materi edukasi yang lebih bervariasi dan fokus pada materi terkait penyebab utama terjadinya permasalahan gizi, misalkan obesitas maka yang dibahas dapat berkaitan dengan *sedentary lifestyle* (pengertian, dampak, cara meminimalisir), dan pola makan (jenis, jumlah, dan frekuensi), sehingga bukan materi yang bersifat umum.

UNIVERSITAS ANDALAS
UNTUK KEDJAJAAN BANGSA