

BAB 6 : PENUTUP

6.1 Kesimpulan

1. Rerata skor pengetahuan remaja *overweight* dan obesitas pada kelompok intervensi sesudah edukasi 37,84 lebih tinggi dibandingkan sebelum edukasi 26,59 dan kelompok kontrol sesudah edukasi 33,72 lebih tinggi dibandingkan sebelum edukasi 25,00.
2. Rerata skor sikap remaja *overweight* dan obesitas pada kelompok intervensi sesudah edukasi 70,03 lebih tinggi dibandingkan sebelum edukasi 64,69 dan kelompok kontrol sesudah edukasi 67,97 lebih tinggi dibandingkan sebelum edukasi 60,16.
3. Rerata skor tindakan remaja *overweight* dan obesitas pada kelompok intervensi sesudah edukasi 17,47 lebih tinggi dibandingkan sebelum edukasi 13,75 dan kelompok kontrol sesudah edukasi 17,50 lebih tinggi dibandingkan sebelum edukasi 13,50.
4. Terdapat perbedaan rerata skor pengetahuan remaja *overweight* dan obesitas sebelum dan sesudah edukasi pada kelompok intervensi dengan selisih skor 11,25 dan kelompok kontrol dengan selisih skor 8,84.
5. Terdapat perbedaan rerata skor sikap remaja *overweight* dan obesitas sebelum dan sesudah edukasi pada kelompok intervensi dengan selisih skor 5,34 dan kelompok kontrol dengan selisih skor 7,81 dimana kelompok kontrol lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok intervensi.
6. Terdapat perbedaan rerata skor tindakan remaja *overweight* dan obesitas sebelum dan sesudah edukasi pada kelompok intervensi dengan selisih skor

3,72 dan kelompok kontrol dengan selisih skor 4,00 dimana kelompok kontrol lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok intervensi.

7. Terdapat perbedaan pengetahuan remaja *overweight* dan obesitas antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan *p-value* 0,01.
8. Terdapat perbedaan sikap remaja *overweight* dan obesitas antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan *p-value* 0,036.
9. Terdapat perbedaan tindakan remaja *overweight* dan obesitas antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan *p-value* 0,006.

6.2 Saran

1. Bagi Pihak Sekolah

Disarankan kepada pihak sekolah agar memberikan informasi yang lebih banyak terkait materi gizi dan kesehatan yang bisa dilakukan melalui program UKS dengan memberikan edukasi menggunakan media teka teki silang melalui kegiatan ekstrakurikuler.

2. Bagi Remaja *Overweight* dan Obesitas

Diharapkan kepada remaja *overweight* dan obesitas agar meningkatkan pengetahuan mengenai manfaat sarapan pagi, kebutuhan dan anjuran lemak yang dibutuhkan dalam sehari. Selain itu diharapkan remaja *overweight* dan obesitas agar meningkatkan sikap mengenai bahan penukar satu porsi nasi, anjuran minum air putih dalam sehari, dan pesan umum gizi seimbang. Selain itu diharapkan remaja *overweight* dan obesitas agar meningkatkan tindakan mengenai memantau berat badan rutin 1 kali dalam

1 bulan dan melakukan aktifitas fisik seperti berolahraga 30 menit per hari minimal 3-5 hari/minggu.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan peneliti selanjutnya, media teka teki silang dapat dikembangkan lagi menjadi media yang lebih menarik dan memuat penjelasan agar setelah media tersebut diisi bisa dibawa pulang untuk dibaca ulang. Dan memodifikasi pertanyaan sehingga pertanyaan yang dimunculkan lebih beragam dan hasil informasi yang didapatkan lebih banyak. Untuk pengambilan sampel agar disetarakan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

