

## **BAB 6 : PENUTUP**

### **1.1 Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang edukasi gizi dengan diskusi kelompok terhadap pengetahuan gizi seimbang dan aktivitas fisik pada siswa gizi lebih di SMP Pembangunan Kota Padang Tahun 2018 maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar siswa gizi lebih berjenis kelamin laki-laki sebanyak 30 orang (60%)
2. Sebagian besar siswa gizi lebih berdasarkan IMT/U adalah obesitas 28 orang (56,0 %).
3. Terdapat peningkatan rata-rata skor pengetahuan gizi seimbang sebelum dan sesudah dilakukan edukasi gizi dari 9,10 menjadi 13,10.
4. Terdapat peningkatan rata-rata skor aktivitas fisik sebelum dan sesudah dilakukan edukasi gizi dari 8,33 menjadi 8,42.
5. Adanya pengaruh edukasi gizi dengan diskusi kelompok terhadap pengetahuan gizi seimbang pada siswa gizi lebih di SMP Pembangunan Tahun 2018.
6. Tidak adanya pengaruh edukasi gizi dengan diskusi kelompok terhadap aktivitas fisik pada siswa gizi lebih di SMP Pembangunan Tahun 2018.

## 1.2 Saran

1. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan intervensi metode diskusi kelompok dengan lebih baik dan memberikan materi edukasi tentang aktivitas fisik yang lebih mendalam serta melibatkan kerjasama guru dalam membimbing siswa selama intervensi berlangsung agar didapatkan hasil penelitian yang maksimal.
2. Bagi institusi, peneliti berharap Fakultas Kesehatan Masyarakat dapat membantu sekolah dalam menanggulangi masalah gizi lebih pada siswa yang dapat dilakukan dalam bentuk kegiatan bakti sosial.
3. Bagi sekolah, peneliti berharap kegiatan edukasi gizi lebih dapat menjadi salah satu program sekolah, dimana kegiatan tersebut dapat dibantu oleh mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas bersama dokter kecil yang ada di sekolah. Sehingga dapat mempertahankan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang dan kejadian gizi lebih pada siswa di SMP Pembangunan berkurang setiap tahunnya.
4. Selain itu, diharapkan agar guru olahraga dapat membimbing siswa melakukan olahraga secara rutin dan mempertahankan kegiatan olahraga yang ada di sekolah, baik berupa pembelajaran maupun ekstrakurikuler.
5. Peneliti juga berharap agar orang tua dapat mengontrol dan membimbing anak untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin selama berada di rumah.