

## BAB VII

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti mengenai pengaruh edukasi gizi seimbang melalui media video dan leaflet terhadap pengetahuan dalam upaya pencegahan *overweight* pada remaja di SMPN 21 Kota Padang, maka dapat disimpulkan:

1. Kelompok intervensi paling banyak terdapat pada usia 13 tahun (50%), dengan jenis kelamin perempuan mendominasi (73,9%). Pendidikan terakhir ayah dan ibu yang terbanyak adalah SMA/SMK, yaitu 69,6% untuk ayah dan 58,7% untuk ibu. Sebagian besar dari kelompok ini tidak memperoleh informasi gizi (63%). Di kelompok kontrol, distribusi usia terbanyak terdapat pada usia 14 tahun (60,9%), dengan jenis kelamin perempuan juga mendominasi (58,7%). Pendidikan terakhir ayah dan ibu yang terbanyak adalah SMA/SMK, yaitu 76,1% untuk ayah dan 71,7% untuk ibu. Selain itu, informasi gizi yang paling banyak diperoleh adalah yang berasal dari mereka yang tidak pernah mendapatkan informasi gizi sebelumnya (56,5%).
2. Pengetahuan remaja sebelum diberikan edukasi gizi menggunakan media video dan leaflet pada kelompok intervensi berada pada kategori kurang, dengan 26 responden (56,5%). Setelah diberikan edukasi gizi seimbang,

tingkat pengetahuan remaja meningkat ke kategori baik, dengan 35 responden (76,1%).

3. Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi seimbang menggunakan media video dan leaflet mengenai upaya pencegahan overweight pada remaja di SMPN 21 Kota Padang, yang ditunjukkan dengan nilai  $p$  sebesar 0,001 ( $p\text{-value} < 0,05$ ).
4. Terdapat perbedaan pengetahuan remaja dalam edukasi gizi seimbang tentang upaya pencegahan *overweight* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan  $p\text{-value}$  0,0001.

## B. Saran

1. Bagi Sekolah (SMPN 21 Kota Padang)

Hasil penelitian dari edukasi gizi seimbang dengan media video dan leaflet ini diharapkan sekolah dapat mengintegrasikan edukasi gizi dalam kegiatan rutin, seperti melalui program UKS atau penyuluhan berkala, serta memanfaatkan media edukatif seperti video dan leaflet untuk meningkatkan kesadaran siswa mengenai pola makan sehat.

2. Bagi Perawat atau Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber data dan informasi atau referensi dalam melakukan penelitian terkait masalah kesehatan remaja bagi mahasiswa keperawatan dan dapat menjadi informasi bagi tenaga kesehatan untuk melakukan edukasi gizi seimbang guna mendukung upaya preventif terhadap masalah gizi lebih pada remaja.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi data dasar untuk peneliti selanjutnya yang membahas terkait masalah gizi lebih atau *overweight* pada remaja. Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan cakupan sampel yang lebih luas dan periode intervensi yang lebih panjang, serta mempertimbangkan untuk menilai dampak edukasi terhadap perubahan sikap dan perilaku, bukan hanya pengetahuan.

