

BAB 6: PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh penggunaan buku saku dan kartu kontrol terhadap pengetahuan, sikap, dan asupan gizi pada siswa dengan gizi lebih di SMAS Adabiah Kota Padang Tahun 2026, dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebelum pemberian intervensi, median skor pengetahuan kelompok intervensi sebesar 70,8 dan kelompok kontrol sebesar 79,2, yang menunjukkan adanya variasi tingkat pengetahuan awal responden sebelum diberikan edukasi gizi.
2. Sebelum pemberian intervensi, rata-rata skor sikap kelompok intervensi sebesar $71,00 \pm 2,21$ dan kelompok kontrol sebesar $73,67 \pm 1,96$, yang menunjukkan bahwa sikap awal responden terhadap gizi dan aktivitas fisik relatif serupa.
3. Sebelum pemberian intervensi, rata-rata asupan energi, karbohidrat, protein, dan lemak pada kedua kelompok masih berada pada kondisi awal penelitian, dengan kelompok intervensi masing-masing sebesar 1915,73 kkal; 203,20 gram; 88,20 gram; dan 73,67 gram, sedangkan kelompok kontrol sebesar 1940,20 kkal; 214,53 gram; 80,20 gram; dan 72,60 gram.
4. Edukasi gizi menggunakan buku saku dan kartu kontrol berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan siswa dengan gizi lebih, ditunjukkan oleh peningkatan median skor dari 70,8 menjadi 83,3, dengan N-Gain sebesar 60,10%, serta menunjukkan perbedaan yang bermakna ($p < 0,001$).
5. Edukasi gizi menggunakan buku saku dan kartu kontrol berpengaruh terhadap peningkatan sikap siswa dengan gizi lebih, ditunjukkan oleh peningkatan rata-

rata skor dari $71,00 \pm 2,21$ menjadi $80,33 \pm 1,72$, dengan N-Gain sebesar 32,59%, serta menunjukkan perbedaan yang bermakna ($p < 0,001$).

6. Edukasi gizi menggunakan buku saku dan kartu kontrol berpengaruh terhadap perubahan asupan gizi pada siswa dengan gizi lebih. Perubahan yang bermakna hanya terjadi pada asupan protein, yaitu dari $88,20 \pm 7,03$ gram menjadi $74,47 \pm 5,07$ gram ($p = 0,041$), sedangkan perubahan asupan energi, karbohidrat, dan lemak belum menunjukkan perbedaan yang signifikan.

6.2 Saran

6.2.1 Saran untuk Peneliti Selanjutnya

1. Penelitian selanjutnya disarankan melaksanakan intervensi dengan durasi yang lebih panjang agar perubahan pengetahuan, sikap, dan terutama perilaku konsumsi dapat diamati secara lebih optimal.
2. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan populasi yang lebih luas, tidak hanya terbatas pada siswa kelas XI, sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai pengaruh edukasi pada remaja dengan gizi lebih.
3. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan teknik *simple random sampling* pada responden yang telah memenuhi kriteria penelitian untuk meningkatkan representativitas sampel terhadap populasi sasaran.
4. Penelitian selanjutnya disarankan melakukan pemantauan yang lebih intensif terhadap kepatuhan responden selama pelaksanaan intervensi, khususnya dalam penggunaan buku saku dan pengisian kartu kontrol, sehingga seluruh komponen intervensi dapat dilaksanakan secara lebih optimal.
5. Penelitian selanjutnya disarankan mengembangkan media edukasi dengan mengombinasikan buku saku dan kartu kontrol dengan media edukasi lain

yang lebih interaktif sehingga diharapkan dapat meningkatkan keterlibatan responden dan mendukung perubahan perilaku yang lebih berkelanjutan.

6.2.2 Saran untuk Responden (Siswa)

1. Siswa diharapkan dapat mempertahankan dan meningkatkan pengetahuan mengenai gizi seimbang dan aktivitas fisik yang telah diperoleh melalui kegiatan edukasi.
2. Siswa diharapkan dapat mempertahankan sikap positif terhadap penerapan gizi seimbang dan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari.
3. Siswa diharapkan memanfaatkan buku saku sebagai sumber informasi dan pembelajaran mandiri mengenai gizi seimbang serta aktivitas fisik.
4. Siswa diharapkan menggunakan kartu kontrol secara mandiri dan berkelanjutan sebagai sarana untuk memantau kebiasaan makan dan aktivitas fisik.
5. Siswa diharapkan menerapkan pengetahuan dan sikap yang telah diperoleh melalui edukasi dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat mendukung terbentuknya pola hidup sehat dan perbaikan kebiasaan konsumsi.

6.2.3 Saran untuk Sekolah

Sekolah diharapkan dapat memanfaatkan buku saku dan kartu kontrol sebagai salah satu media edukasi gizi yang dapat diterapkan secara berkelanjutan kepada peserta didik. Pelaksanaan edukasi gizi secara berkala melalui kerja sama dengan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), guru, maupun tenaga kesehatan perlu terus didorong agar pemahaman siswa mengenai gizi dan aktivitas fisik dapat dipertahankan. Selain itu, sekolah juga diharapkan mendukung terciptanya lingkungan yang kondusif bagi penerapan perilaku hidup sehat, antara lain melalui pembinaan kantin sekolah agar menyediakan pilihan makanan dan minuman yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang.