

BAB 6 : PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas edukasi gizi menggunakan media video animasi terhadap pengetahuan dan sikap mahasiswa gizi mengenai *Intermittent Fasting*, dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebelum diberikan intervensi, pengetahuan dan sikap responden mengenai *Intermittent Fasting* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol berada pada kondisi awal yang berbeda.
2. Setelah diberikan edukasi gizi menggunakan media video animasi, terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap pada kelompok intervensi. Perubahan pengetahuan dan sikap pada kelompok intervensi menunjukkan hasil yang signifikan, sedangkan pada kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang signifikan. Selain itu, terdapat perbedaan peningkatan pengetahuan dan sikap antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
3. Media video animasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai *Intermittent Fasting*, sedangkan efektivitasnya terhadap peningkatan sikap masih tergolong rendah. Dengan demikian, media video animasi lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dibandingkan sikap mahasiswa mengenai *Intermittent Fasting*.

6.2 Saran

1. Bagi mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dalam mencari, memahami, dan mengevaluasi informasi mengenai *Intermittent Fasting* melalui

sumber yang tepercaya dan berbasis ilmiah. Mahasiswa juga diharapkan tidak hanya memahami informasi yang diberikan, tetapi mampu menerapkannya secara tepat sesuai dengan prinsip gizi seimbang dan kondisi kesehatan masing-masing.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya dapat menambahkan metode wawancara atau observasi untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam serta mengurangi kemungkinan terjadinya bias informasi dan kecenderungan responden memberikan jawaban yang dianggap paling sesuai secara sosial. Penelitian berikutnya juga disarankan melibatkan responden dari program studi atau jurusan lain, tidak terbatas pada mahasiswa gizi, sehingga hasil penelitian dapat menggambarkan populasi yang lebih beragam dan memiliki daya generalisasi yang lebih luas.

3. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Media video animasi dapat dimanfaatkan sebagai salah satu media pendukung edukasi gizi bagi mahasiswa, terutama untuk menyampaikan informasi mengenai tren diet dan pola makan, termasuk *Intermittent Fasting*. Namun, penggunaan video animasi sebaiknya tidak dilakukan sebagai metode tunggal apabila tujuan edukasi juga mencakup perubahan sikap. Video animasi dapat dikombinasikan dengan diskusi kelompok, studi kasus, sesi refleksi, dan tanya jawab agar mahasiswa tidak hanya memahami materi, tetapi juga mampu menilai serta menyikapi penerapan *Intermittent Fasting* secara kritis.