

BAB VI : PENUTUP

6.1 Kesimpulan

1. Rerata skor pengetahuan remaja pada kelompok intervensi sesudah edukasi 11,88 lebih tinggi dibandingkan sebelum edukasi 9,28 dan kelompok kontrol sesudah edukasi 13,50 lebih tinggi dibandingkan sebelum edukasi 12,00.
2. Rerata skor sikap remaja pada kelompok intervensi sesudah edukasi 56,81 lebih tinggi dibandingkan sebelum edukasi 56,44 dan kelompok kontrol sesudah edukasi 60,38 lebih tinggi dibandingkan sebelum edukasi 56,75.
3. Rerata asupan serat pada kelompok intervensi sebesar 22,97 lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol sebesar 21,22.
4. Terdapat perbedaan rerata skor pengetahuan remaja sebelum dan sesudah edukasi pada kelompok intervensi dengan selisih skor 2,00 dan kelompok kontrol dengan selisih skor 1,50.
5. Terdapat perbedaan rerata skor sikap remaja sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi dengan selisih skor 0,38 dan kelompok kontrol dengan selisih skor 3,63 dimana kelompok kontrol lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok intervensi.
6. Terdapat perbedaan pengetahuan remaja antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan *p-value* 0,517.
7. Terdapat perbedaan sikap remaja antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan *p-value* 0,030.

6.2 Saran

1. Bagi Pihak Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat mengintegrasikan edukasi gizi ke dalam kegiatan pembelajaran dengan menggunakan media interaktif seperti teka-teki silang serta mendukung penerapan perilaku makan sehat di lingkungan sekolah dan juga penyediaan kantin sehat sebagai upaya pencegahan overweight pada siswa. Peran guru juga diperlukan dalam penguatan pesan gizi seimbang kepada siswa sehingga edukasi yang diberikan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi Remaja

Diharapkan kepada remaja dapat meningkatkan kesadaran dan kepedulian terhadap pentingnya gaya hidup sehat dengan menerapkan pola makan seimbang, khususnya meningkatkan konsumsi makanan tinggi serat seperti sayur dan buah serta rajin berolahraga sebagai upaya pencegahan overweight.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan peneliti selanjutnya untuk melakukan edukasi gizi dengan media teka-teki silang dalam jangka waktu yang lebih panjang dan dilakukan pada kondisi pembelajaran yang lebih kondusif agar dapat memberikan dampak yang lebih optimal, khususnya asupan serat dan juga pelaksanaan pengambilan data pada kelompok intervensi dan kontrol dalam kondisi yang setara, baik dari segi waktu maupun suasana pelaksanaan agar mengurangi potensi bias yang dapat mempengaruhi hasil penelitian. Selain itu, disarankan untuk mengombinasikan media teka-teki silang dengan metode edukasi lain yang bersifat praktik serta

melibatkan faktor lingkungan, seperti dukungan keluarga dan ketersediaan makanan tinggi serat,, sehingga perubahan pengetahuan dan sikap dapat diikuti oleh peningkatan asupan serat secara nyata.

