

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan pembahasan tentang pengaruh edukasi gizi terhadap perubahan perilaku makan sesuai pedoman gizi seimbang pada remaja obesitas di kota padang tahun 2020, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar remaja obesitas berjenis kelamin perempuan dan hampir seluruhnya berumur 15 tahun.
2. Skor rata-rata pengetahuan remaja obesitas sebelum intervensi lebih rendah dibandingkan sesudah dilakukannya intervensi.
3. Skor rata-rata sikap remaja obesitas sebelum intervensi lebih rendah dibandingkan sesudah dilakukannya intervensi.
4. Skor rata-rata dari pertanyaan tindakan remaja obesitas sebelum intervensi lebih rendah dibandingkan sesudah dilakukannya intervensi. Asupan energi, karbohidrat, dan protein pada remaja obesitas menurun sedangkan asupan lemak meningkat sesudah dilakukannya intervensi.
5. Adanya perbedaan rata-rata pengetahuan remaja obesitas sebelum dan sesudah diberikannya edukasi gizi.
6. Adanya perbedaan rata-rata sikap remaja obesitas sebelum dan sesudah diberikannya edukasi gizi.
7. Adanya perbedaan rata-rata tindakan remaja obesitas sebelum dan sesudah diberikannya edukasi gizi.

1.2 Saran

1. Bagi Pihak Sekolah

Disarankan kepada pihak sekolah agar memberikan informasi yang lebih banyak terkait kesehatan dan gizi yang bisa dilakukan melalui program UKS.

2. Bagi Petugas Kesehatan

Diharapkan dapat memberikan informasi atau penyuluhan secara rutin terkait materi kesehatan dan gizi kepada siswa khususnya gizi seimbang dan pencegahan terhadap obesitas pada remaja.

3. Bagi Remaja obesitas

Diharapkan kepada remaja obesitas agar mempertahankan pengetahuan gizi seimbang untuk dapat mengubah sikap dan tindakan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari dengan cara memperbanyak bacaan terkait gizi dan mengikuti sosialisasi gizi yang diadakan tenaga kesehatan setempat. Selain itu, diharapkan remaja obesitas mengkonsumsi makanan yang sesuai dengan gizi seimbang dan menghindari makanan dengan kandungan energi dan lemak yang tinggi serta melakukan aktivitas fisik seperti olahraga guna menurunkan berat badan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Memperhatikan kembali pertanyaan dari angket dan isi dari materi *e-booklet* yang diberikan kepada responden agar lebih sesuai dengan keadaan responden yang akan diteliti yaitu remaja obesitas.