

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang pengaruh edukasi gizi menggunakan media sosial *instagram* terhadap perubahan perilaku gizi seimbang dan aktivitas fisik remaja *overweight* di MAN 1 Aceh Barat tahun 2021, maka didapat kesimpulan sebagai berikut:

1. Skor rata-rata pengetahuan gizi seimbang saat *pretest* pada kelompok intervensi adalah 5,73 dan kelompok kontrol 6,08, kemudian skor rata-rata pengetahuan gizi seimbang saat *posttest* pada kelompok intervensi adalah 8,88 dan kelompok kontrol 7,00.
2. Skor rata-rata sikap gizi seimbang saat *pretest* pada kelompok intervensi adalah 24,73 dan kelompok kontrol 25,69, kemudian skor rata-rata sikap gizi seimbang saat *posttest* pada kelompok intervensi adalah 33,69 dan kelompok kontrol 27,35.
3. Skor rata-rata tindakan gizi seimbang saat *pretest* pada kelompok intervensi adalah 6,50 dan kelompok kontrol 5,96, kemudian skor rata-rata tindakan gizi seimbang saat *posttest* pada kelompok intervensi adalah 6,65 dan kelompok kontrol 5,85.
4. Skor rata-rata aktivitas fisik saat *pretest* pada kelompok intervensi adalah 7,76 dan kelompok kontrol 7,44, kemudian skor rata-rata aktivitas fisik saat *posttest* pada kelompok intervensi adalah 8,03 dan kelompok kontrol 7,52.
5. Terdapat perbedaan rata-rata skor pengetahuan gizi seimbang remaja *overweight* pada kelompok intervensi dengan *p-value* 0,001 ($p < 0,05$) dan kelompok kontrol dengan *p-value* 0,001 ($p < 0,05$).

6. Terdapat perbedaan rata-rata skor sikap gizi seimbang remaja *overweight* pada kelompok intervensi dengan *p-value* 0,001 ($p < 0,05$).
7. Tidak terdapat perbedaan rata-rata skor sikap gizi seimbang dengan *p-value* 0,094 ($p > 0,05$), tindakan gizi seimbang dengan *p-value* 0,600 ($p > 0,05$) dan aktivitas fisik dengan *p-value* 0,605 ($p > 0,05$) pada remaja *overweight* kelompok kontrol.
8. Tidak terdapat perbedaan rata-rata skor tindakan gizi seimbang dengan *p-value* 0,476 ($p > 0,05$) dan aktivitas fisik dengan *p-value* 0,056 ($p > 0,05$) pada remaja *overweight* kelompok intervensi.

6.2 Saran

a. Bagi Pihak Sekolah

Diharapkan kepada pihak sekolah khususnya guru mata pelajaran Penjaskesrek agar dapat bekerja sama dengan Unit Kesehatan Sekolah (UKS) yang ada di sekolah untuk memberikan materi gizi melalui media *Instagram* sebagai sarana edukasi gizi disekolah.

b. Bagi Pihak Kesehatan

Diharapkan memberdayakan tenaga kesehatan untuk berkerjasama dengan pihak sekolah melalui program UKS yang telah tersedia disekolah untuk memberikan edukasi mengenai gizi seimbang kepada remaja *overweight*.

c. Bagi Remaja *Overweight*

Diharapkan remaja *overweight* dapat meningkatkan perilaku berupa tindakan gizi seimbang seperti menerapkan pola makan berdasarkan pedoman gizi seimbang dan aktivitas fisik seperti olahraga secara teratur sebanyak 3-5 x

dalam seminggu agar dapat menurunkan berat badan sehingga mencapai berat badan normal dan menjaga tubuh agar tetap sehat.

d. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat menambah waktu intervensi lebih lama rentang waktu 18 sampai 254 hari atau minimal selama 2 bulan apabila memakai variabel perilaku agar perubahan yang terjadi dapat terlihat lebih jelas, serta peneliti selanjutnya dapat mendesain konten lebih kreatif agar dapat lebih menarik perhatian sasaran edukasi.

