

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan:

1. Sebelum konseling pada kelompok kontrol tingkat pengetahuan responden pada kategori cukup yaitu 73,7% dan tingkat pengetahuan pada kategori baik sebesar 26,3%, sedangkan untuk kelompok perlakuan tingkat pengetahuan responden pada kategori cukup yaitu 36,8% dan tingkat pengetahuan pada kategori baik sebesar 63,3%. Sesudah konseling pada kelompok perlakuan memiliki tingkat pengetahuan pada kategori baik yaitu 100%, sedangkan kelompok kontrol memiliki tingkat pengetahuan pada kategori kurang yaitu 10,5%, kategori cukup sebesar 42,1%, dan kategori baik sebesar 47,4%.
2. Sebelum konseling pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan sikap responden pada kategori cukup yaitu 100%. Sesudah konseling pada kelompok perlakuan memiliki sikap responden pada kategori cukup yaitu 15,8% dan sikap responden pada kategori baik sebesar 84,2%, sedangkan pada kelompok kontrol memiliki sikap pada kategori kurang 10,5%, kategori cukup sebesar 63,2%, dan kategori baik sebesar 26,3%.
3. Sebelum konseling pada kelompok perlakuan lebih banyak tingkat konsumsi energi kategori normal sebesar 63,2% (12 responden) dan diatas AKG sebesar 36,8% (7 responden). Sedangkan pada kelompok kontrol lebih banyak tingkat konsumsi katategori normal sebesar 57,9% (11 responden) dan diatas AKG sebesar 42,1% (8 responden). Sesudah konseling pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan lebih banyak tingkat konsumsi energi kategori defisit tingkat berat sebesar 94,7%.
4. Konseling memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perbedaan tingkat pengetahuan responden sesudah pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

5. Konseling memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perbedaan sikap responden sesudah pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.
6. Konseling tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perbedaan tingkat konsumsi energi pada kelompok kontrol dan perlakuan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat diberikan beberapa saran untuk peneliti selanjutnya maupun untuk masyarakat yaitu:

1. Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan pembelajaran tentang pedoman gizi seimbang melalui berbagai kegiatan di sekolah untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa.
2. Kepada siswa SMP Negeri 8 Kota Malang diharapkan agar lebih memperhatikan kebiasaan makanannya meliputi kebiasaan makan sehari hari dengan cara menerapkan pola makan yang seimbang seperti banyak mengonsumsi sayur, buah-buahan yang cukup dan mengurangi konsumsi makan cepat saji (fast food).