

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian mengenai perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan konseling gizi sebaya Anemia Gizi Besi pada tingkat pengetahuan dan tingkat konsumsi energi, protein, zat gizi besi (Fe), dan vitamin C remaja putri di SMPN 21 Malang menggunakan modul dan *mindmap* adalah sebagai berikut:

1. Tingkat pengetahuan siswi sebelum dan sesudah satu minggu dilakukan konseling gizi sebaya menggunakan modul dan *mindmap* yang dilakukan hanya 1 kali pertemuan selama 40 menit terdapat perbedaan yang signifikan ( $p= 0,003$ ). Hal tersebut terjadi karena terdapat peningkatan sebanyak 11 responden (33%) pada kategori tingkat pengetahuan baik. Faktor yang mempengaruhi adalah umur, penjelasan tutor, tutor yang merupakan teman sebaya, waktu penyampaian materi, jangka waktu pengisian kuesioner dekat dengan waktu konseling sebaya. Terdapat perbedaan yang tidak signifikan ( $p= 0,132$ ) pada tingkat pengetahuan antara sebelum dan sesudah dua minggu dilakukan konseling gizi sebaya. Hal tersebut terjadi karena terdapat peningkatan sebanyak 3 responden (9%) pada kategori tingkat pengetahuan baik. Faktor yang mempengaruhi perubahan pengetahuan adalah, waktu pelaksanaan, banyaknya pelaksanaan, daya ingat, dan lingkungan.
2. Tingkat konsumsi energi siswi sebelum dan sesudah satu minggu dilakukan konseling gizi sebaya menggunakan modul dan *mindmap* yang dilakukan hanya 1 kali pertemuan selama 40 menit terdapat perbedaan yang signifikan ( $p= 0,008$ ). Hal tersebut terjadi karena terdapat penurunan sebanyak 5 responden (15%) pada kategori defisit tingkat berat. Terdapat perbedaan yang tidak signifikan ( $p= 0,951$ ) pada tingkat konsumsi energi antara sebelum dan sesudah dua minggu dilakukan konseling gizi sebaya.

Hal tersebut terjadi karena terjadi peningkatan sebanyak 6 responden (18%) pada kategori normal.

3. Tingkat konsumsi protein siswi sebelum dan sesudah satu minggu dilakukan konseling gizi sebaya menggunakan modul dan *mindmap* yang dilakukan hanya 1 kali pertemuan selama 40 menit terdapat perbedaan yang signifikan ( $p= 0,001$ ). Hal tersebut terjadi karena terdapat penurunan sebanyak 14 responden (42%) pada kategori defisit tingkat berat. Terdapat perbedaan yang tidak signifikan ( $p= 0,656$ ) pada tingkat konsumsi protein antara sebelum dan sesudah dua minggu dilakukan konseling gizi sebaya. Hal tersebut terjadi karena terjadi penurunan sebanyak 1 responden (3%) pada kategori normal.
4. Tingkat konsumsi zat gizi besi (Fe) siswi sebelum dan sesudah satu minggu dilakukan konseling gizi sebaya menggunakan modul dan *mindmap* yang dilakukan hanya 1 kali pertemuan selama 40 menit terdapat perbedaan yang signifikan ( $p= 0,003$ ). Hal tersebut terjadi karena terdapat penurunan sebanyak 9 responden (27%) pada kategori defisit tingkat berat. Terdapat perbedaan yang tidak signifikan ( $p= 0,099$ ) pada tingkat konsumsi zat gizi besi (Fe) antara sebelum dan sesudah dilakukan konseling gizi sebaya. Hal tersebut terjadi karena terdapat penurunan sebanyak 6 responden (18%) pada kategori defisiti tingkat berat.
5. Tingkat konsumsi vitamin C siswi sebelum dan sesudah satu minggu dilakukan konseling gizi sebaya menggunakan modul dan *mindmap* yang dilakukan hanya 1 kali pertemuan selama 40 menit terdapat perbedaan yang signifikan ( $p= 0,031$ ). Hal tersebut terjadi karena terdapat penurunan sebanyak 6 responden (18%) pada kategori defisit tingkat berat. Terdapat perbedaan yang tidak signifikan ( $p= 0,080$ ) pada tingkat konsumsi vitamin C antara sebelum dan sesudah dilakukan konseling gizi sebaya. Hal tersebut terjadi karena terdapat penurunan sebanyak 7 responden (21%) pada kategori defisit tingkat berat. Faktor yang mempengaruhi perubahan tingkat konsumsi adalah pengetahuan, pemilihan makan, dan perubahan tingkat konsumsi membutuhkan waktu yang lama.

## **B. Saran**

1. Diharapkan konseling gizi sebaya dapat dijadikan muatan lokal ataupun dimasukkan dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan beserta dengan modul dan *mindmap* agar terdapat perubahan yang signifikan pada tingkat pengetahuan dan tingkat konsumsi siwa-siswi sebagai bentuk upaya dalam pencegahan dan penganggulangan anemia.
2. Diharapkan modul dan *mindmap* yang telah digunakan untuk konseling sebaya dapat diletakkan di perpustakaan sekolah agar dapat dijadikan arsip sekolah dan digunakan sebagai bahan bacaan siswa-siswi.
3. Diharapkan *mindmap* yang telah digunakan saat konseling dapat dicetak dalam bentuk *banner* dan diletakkan di ruang UKS.