

BAB V

KESIMPULAN, SARAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian studi literature diatas dapat disimpulkan bahwa :

1. Edukasi gizi dengan media booklet lebih efektif meningkatkan pengetahuan remaja gizi lebih dibandingkan media non booklet. Berdasarkan nilai selisih antara perubahan rata-rata pengetahuan pemberian media booklet dan perubahan rata-rata pengetahuan pemberian media non booklet terkecil dengan angka 0,22 dan terbesar 2,75, sehingga media booklet lebih berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan remaja.
2. Edukasi gizi dengan media booklet lebih efektif meningkatkan sikap remaja gizi lebih dibandingkan media non booklet. Berdasarkan nilai selisih antara perubahan rata-rata sikap pemberian media booklet dan perubahan rata-rata sikap pemberian media non booklet terkecil dengan angka 7,6 dan terbesar 11,99, sehingga media booklet juga lebih berpengaruh dalam meningkatkan sikap remaja.

B. Saran

Perlu diadakannya kegiatan edukasi secara rutin serta selalu memperhatikan waktu penelitian dan banyaknya intervensi yang akan dilakukan, serta perlu diperhentikan lagi secara matang sesuai dengan kondisi responden yang ada pada saat dilakukannya penelitian. Selain itu, pemberian edukasi gizi sebaiknya juga dibarengi dengan dukungan dari lingkungan sosial seperti keluarga dan sekolah, agar edukasi yang diberikan dapat berjalan dengan baik.

C. Rekomendasi

Berdasarkan hasil studi literature yang telah dilakukan, peneliti merekomendasikan beberapa hal yang bisa dijadikan masukan oleh pihak-pihak terkait diantaranya:

1. Institusi Pendidikan

Studi literature ini diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu sumber informasi mengenai pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap gizi remaja. Sehingga dapat digunakan sebagai pembelajaran terkait pentingnya pengetahuan dan sikap remaja untuk menurunkan presentase kejadian gemuk (overweight).

2. Peneliti Selanjutnya

Studi literature ini diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu sumber informasi dan sumber data mengenai pengaruh edukasi gizi dengan media booklet terhadap pengetahuan dan sikap gizi remaja gemuk (overweight). Selain itu, untuk melakukan penelitian selanjutnya dengan tema yang sama, bisa dengan menambahkan variable-variabel yang belum diteliti, seperti pola konsumsi, kebiasaan makan, pendapatan dan masih banyak lagi, serta dapat dilakukan dengan cara penelitian daring ataupun luring jika kondisi sudah normal kembali.

3. Remaja

Studi literature ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber informasi dan masukan dalam menambah wawasan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi remaja gemuk (overweight) dan upaya untuk mencegah kejadian gemuk (overweight) dengan cara tetap menjaga pola makan, serta olahraga dengan rutin.