

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Pada penelitian ini banyak responden berjenis kelamin perempuan, antara lain 12 orang (85,71%) pada kelompok intervensi dan 13 orang (92,86%) pada kelompok kontrol. Rerata umur responden kelompok intervensi dan kontrol secara berurut-urut, yaitu remaja berusia 16 tahun dengan rincian 9 orang (64,29%) dan 5 orang (35,71%). Status gizi responden penelitian terbanyak terdapat pada status gizi *overweight* dengan jumlah 6 orang (42,86%) pada kelompok intervensi dan 8 orang (57,14%) pada kelompok kontrol.
2. Ada pengaruh edukasi gizi menggunakan media *e-booklet* tentang obesitas terhadap pengetahuan gizi dengan nilai  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ).
3. Ada pengaruh edukasi gizi menggunakan media *e-booklet* tentang obesitas terhadap sikap gizi dengan nilai  $p = 0,018$  ( $p < 0,05$ ).
4. Ada pengaruh edukasi gizi menggunakan media *e-booklet* tentang obesitas terhadap asupan energi dengan nilai  $p = 0,025$  ( $p < 0,05$ ).
5. Tidak ada pengaruh edukasi gizi menggunakan media *e-booklet* tentang obesitas terhadap asupan protein dengan nilai  $p = 0,246$  ( $p > 0,05$ ).
6. Tidak ada pengaruh edukasi gizi menggunakan media *e-booklet* tentang obesitas terhadap asupan lemak dengan nilai  $p = 0,052$  ( $p > 0,05$ ).
7. Tidak ada pengaruh edukasi gizi menggunakan media *e-booklet* tentang obesitas terhadap asupan karbohidrat dengan nilai  $p = 0,167$  ( $p > 0,05$ ).
8. Tidak ada pengaruh edukasi gizi menggunakan media *e-booklet* tentang obesitas terhadap asupan serat dengan nilai  $p = 0,103$  ( $p > 0,05$ ).

9. Tidak ada pengaruh edukasi gizi menggunakan media *e-booklet* tentang obesitas terhadap berat badan dengan nilai  $p = 0,400$  ( $p > 0,05$ ).

## B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dibuat, maka ada pun saran yang dapat diberikan sebagai berikut.

1. Bagi tenaga kesehatan  
Diharapkan media *e-booklet* tentang obesitas pada remaja yang digunakan dalam penelitian ini dapat digunakan juga oleh tenaga kesehatan sebagai media dalam kegiatan Komunikasi Informasi Edukasi (KIE) kepada remaja.
2. Bagi institusi yang dijadikan lahan penelitian  
Diharapkan hasil penelitian mengenai pengetahuan gizi, sikap gizi, perilaku makan, dan berat badan remaja ini dapat digunakan sebagai dasar penambahan materi pengajaran dan penerapan mengenai gizi seimbang di sekolah, seperti praktik membawa bekal dari rumah, pembuatan kantin bergizi, dan kegiatan penimbangan berat badan rutin setiap minggu untuk memantau status gizi siswa.
3. Bagi responden  
Diharapkan responden dapat memahami dan mempraktikkan dalam kehidupan sehari-hari terkait materi yang ada pada media *e-booklet* tentang obesitas dan hal-hal yang telah disampaikan ketika edukasi gizi.
4. Bagi peneliti  
Diharapkan hasil penelitian mengenai pengetahuan gizi, sikap gizi, perilaku makan, dan berat badan remaja digunakan sebagai pembandingan dan referensi untuk penelitian selanjutnya dengan menambahkan variabel lainnya, seperti aktivitas fisik dan kualitas tidur. Selain itu, peneliti dapat menambah jarak waktu antara pre-test dan post-test minimal 15 hari (2 minggu) dengan memperhatikan situasi dan kondisi lokasi penelitian. Kemudian, peneliti dapat menyamakan karakteristik responden kelompok perlakuan.