

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan

1. Penyuluhan dengan media aplikasi *VitaNutriHealth* dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa *overweight* setelah diberikan penyuluhan dan menurunkan konsumsi zat gizi (energi dan lemak) siswa *overweight* setelah diberikan penyuluhan
2. Pengetahuan siswa *overweight* terkait gizi meningkat setelah dilakukan penyuluhan gizi dengan media aplikasi *VitaNutriHealth* dengan selisih nilai rata-rata 21,7.
3. Terdapat perbedaan signifikan ($p=0,000$) pada pengetahuan terkait gizi pada siswa *overweight* sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan gizi dengan media aplikasi *VitaNutriHealth*
4. Sikap siswa *overweight* terkait gizi meningkat setelah dilakukan penyuluhan gizi dengan media aplikasi *VitaNutriHealth* dengan sikap mendukung sebelum penyuluhan sebanyak 12 responden (46,7%) dan sesudah penyuluhan menjadi 18 responden (60%)
5. Terdapat perbedaan signifikan ($p=0,000$) pada sikap terkait gizi pada siswa *overweight* sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan gizi dengan media aplikasi *VitaNutriHealth*
6. Konsumsi Zat Gizi (energi dan lemak) siswa *overweight* menurun setelah dilakukan penyuluhan gizi dengan media aplikasi *VitaNutriHealth* dengan selisih nilai rata-rata pada konsumsi energi sebesar 9,4 dan selisih nilai rata-rata konsumsi lemak sebesar 16,4.
7. Terdapat perbedaan signifikan ($p=0,000$) pada konsumsi zat gizi (energi dan lemak) pada siswa *overweight* sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan gizi dengan media aplikasi *VitaNutriHealth*

5.2 Saran

Diharapkan media aplikasi *VitaNutriHealth* dapat menjadi salah satu media penyuluhan maupun edukasi sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan sikap terkait gizi seimbang, serta menanggulangi *overweight*. Aplikasi *VitaNutriHealth* ini perlu dikembangkan dan perawatan lebih lanjut agar dapat digunakan menjadi salah satu media untuk berbagi informasi kesehatan khususnya terkait gizi yang lebih optimal dan tetap dapat diakses oleh responden maupun masyarakat lainnya. Selain itu perlu adanya penelitian lebih lanjut terkait perbandingan media *VitaNutriHealth* dengan media penyuluhan lainnya untuk mengetahui efektifitas penggunaan media dengan pengetahuan, sikap, dan konsumsi zat gizi (energi dan lemak).

