

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang dilakukan oleh peneliti, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pengetahuan responden sebelum penyuluhan termasuk dalam kategori cukup dengan rerata skor 60,53 mengalami perubahan sesudah dilakukan penyuluhan menjadi kategori baik dengan skor 81,32.
2. Terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan media *Vitanutrihealth* dengan nilai $p= 0,000$.
3. Sikap responden sebelum dan sesudah penyuluhan termasuk dalam kategori mendukung dengan rerata skor sebelum yaitu 26,84 dan sesudah menjadi 28,82.
4. Terdapat perbedaan yang signifikan antara sikap sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan media *Vitanutrihealth* dengan nilai $p= 0,000$.
5. Pola makan responden sebelum penyuluhan termasuk dalam kategori kurang beragam dengan rerata skor 348,4 mengalami perubahan sesudah dilakukan penyuluhan menjadi kategori baik/beragam dengan skor 559,7.
6. Terdapat perbedaan yang signifikan antara pola makan sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan media *Vitanutrihealth* dengan nilai $p= 0,000$.

5.2 Saran

Selama penelitian, masih ditemukan adanya responden yang belum memahami tentang pencegahan overweight mengenai pola makan seimbang dan belum bisa mengimplementasikan pola makan seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Adapun saran yang peneliti berikan kepada penelitian selanjutnya diharapkan untuk dapat memodifikasi aplikasi yang sudah ada agar dilakukan pengembangan fitur interaktif pada aplikasi, seperti kuis, tantangan, atau elemen gamifikasi untuk meningkatkan minat dan keterlibatan pengguna, serta fitur konsultasi atau chatbot sehingga memperluas fungsi edukasi dan membantu pengguna mendapatkan jawaban cepat atas pertanyaan yang diajukan.