

## BAB V. PENUTUP

### A. Kesimpulan

1. Seluruh responden berusia 18-23 tahun yang termasuk dalam kategori remaja akhir. Pada kelompok edukasi gizi sebagian besar responden tinggal di kost, yakni sebanyak 57,14% dan 42,86% responden tidak kost. Sedangkan pada kelompok kontrol 50% responden tinggal di kost dan 50% responden tidak kost. Responden penelitian memiliki uang saku perbulan sebesar Rp400.000 - Rp2.000.000 dengan rata-rata uang saku perbulan untuk kelompok edukasi gizi sebesar Rp888.571,43 dan untuk kelompok kontrol sebesar Rp896.428,57.
2. Pada kelompok edukasi gizi rata-rata skor kualitas diet mediterania sebelum perlakuan adalah 5,07 poin dan setelah perlakuan 6,57 poin, rata-rata skor aktivitas fisik sebelum perlakuan adalah 1065,89 MET menit/minggu dan setelah perlakuan 2503,18 MET menit/minggu, rata-rata persen lemak tubuh sebelum perlakuan adalah 25,62% dan setelah perlakuan 25,28%, rata-rata skala *visceral fat* sebelum perlakuan adalah 2,00 dan setelah perlakuan 1,82, rata-rata indeks massa tubuh pada kelompok edukasi gizi sebelum perlakuan adalah 19,56 kg/m<sup>2</sup> dan setelah perlakuan 19,25 kg/m<sup>2</sup>, rata-rata kadar kolesterol total pada kelompok edukasi gizi sebelum perlakuan adalah 232,43 mg/dL dan setelah perlakuan 195 mg/dL. Sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata skor kualitas diet mediterania saat *pre-test* adalah 4,5 poin dan saat *post-test* 4,64 poin, rata-rata skor aktivitas fisik saat *pre-test* adalah 1075,64 MET menit/minggu dan saat *post-test* 2117,71 MET menit/minggu, rata-rata persen lemak tubuh saat *pre-test* adalah 27,62% dan saat *post-test* 27,09%, rata-rata skala *visceral fat* saat *pre-test* adalah 2,32 dan saat *post-test* 2,25, rata-rata indeks massa tubuh saat *pre-test* adalah 20,35 kg/m<sup>2</sup> dan saat *post-test* 20,29 kg/m<sup>2</sup>, rata-rata kadar kolesterol saat *pre-test* adalah 216,79 mg/dL dan saat *post-test* 214,64 mg/dL.
3. Terdapat perbedaan skor kualitas diet sebelum dan setelah pemberian edukasi gizi dengan metode *brainstorming* pada kelompok perlakuan.
4. Terdapat perbedaan skor aktivitas fisik sebelum dan setelah pemberian edukasi gizi dengan metode *brainstorming* pada kelompok perlakuan.
5. Tidak terdapat perbedaan persen lemak tubuh sebelum dan setelah pemberian edukasi gizi dengan metode *brainstorming* pada kelompok perlakuan.

6. Tidak terdapat perbedaan *visceral fat* sebelum dan setelah pemberian edukasi gizi dengan metode *brainstorming* pada kelompok perlakuan.
7. Terdapat perbedaan indeks massa tubuh sebelum dan setelah pemberian edukasi gizi dengan metode *brainstorming* pada kelompok perlakuan.
8. Terdapat perbedaan kadar kolesterol total sebelum dan setelah pemberian edukasi gizi dengan metode *brainstorming* pada kelompok perlakuan.
9. Terdapat perbedaan perubahan skor kualitas diet antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.
10. Tidak terdapat perbedaan perubahan skor aktivitas fisik antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.
11. Tidak terdapat perbedaan perubahan persen lemak tubuh antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.
12. Tidak terdapat perbedaan perubahan *visceral fat* antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.
13. Terdapat perbedaan perubahan indeks massa tubuh antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.
14. Terdapat perbedaan perubahan kadar kolesterol total antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

## **B. Saran**

### 1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa disarankan untuk tetap menjaga pola hidup sehat dengan meningkatkan kualitas diet dan aktivitas fisik. Selain itu, mahasiswa juga harus menjaga komposisi tubuh dan status gizinya supaya tetap dalam kategori normal.

### 2. Bagi Peneliti

Memilih responden penelitian yang bukan berasal dari mahasiswa kesehatan dan mengganti kuesioner IPAQ-SF dengan kuesioner sejenis yang memiliki tingkat keakuratan lebih tinggi untuk mengukur skor aktivitas fisik.

### 3. Bagi Institusi

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi baru terkait efektivitas edukasi gizi dengan metode *brainstorming* terhadap perubahan kadar kolesterol total. Institusi juga dapat melakukan kolaborasi dengan mahasiswa gizi sebagai *nutrition educator* untuk mengadakan edukasi gizi dengan metode *brainstorming* berbasis *therapeutic lifestyle change* (TLC) bagi mahasiswa hiperkolesterolemia di Universitas Jenderal Soedirman.

