

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Responden dalam penelitian ini sebagian besar berjenis kelamin perempuan (81,8%), berusia 16 tahun (59,1%), dan memiliki uang saku Rp 20.000 (36,4%).
2. Pengetahuan label pangan responden mengalami peningkatan antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi.
3. Pengetahuan makanan sehat responden mengalami peningkatan antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi.
4. Sikap pemilihan makanan responden mengalami peningkatan antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi.
5. Terdapat pengaruh yang signifikan ($p = 0,001$) pada edukasi terhadap pengetahuan label pangan responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi.
6. Terdapat pengaruh yang signifikan ($p = 0,000$) pada edukasi terhadap pengetahuan makanan sehat responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi.
7. Terdapat pengaruh yang signifikan pada edukasi terhadap sikap pemilihan makanan aspek pengendalian berat badan ($p = 0,003$), aspek familiar/keakraban ($p = 0,022$), dan aspek kesehatan ($p = 0,017$). Namun, tidak terdapat pengaruh yang signifikan pada edukasi terhadap sikap pemilihan makanan aspek kenyamanan, daya tarik sensori, harga, suasana hati, kepedulian etika, dan kandungan alami.

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk selalu mengkoordinasikan jadwal penelitian dengan pihak sekolah agar pada saat pelaksanaan tidak bersamaan dengan jadwal atau agenda lain yang dilaksanakan oleh pihak sekolah dan diharapkan agar peneliti selanjutnya menyampaikan materi edukasi secara keseluruhan yang meliputi 9 aspek pemilihan makanan

2. Bagi Responden

Diharapkan untuk menerapkan materi edukasi yang telah disampaikan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebarkan kepada lingkungan sekitar agar dapat meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan, sehingga dapat mencegah masalah kesehatan yang ada di lingkungan sekitar.

3. Bagi Universitas Jenderal Soedirman

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai literatur tambahan dan acuan penelitian selanjutnya terkait edukasi gizi pada remaja.

