

## BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

1. Rata-rata responden berusia 21 tahun (29,6%) pada kelompok kontrol dan berusia 20 tahun (37,9%) pada kelompok eksperimen. Rata-rata responden berjenis kelamin perempuan pada kelompok kontrol (77,8%) dan kelompok eksperimen (86,2%). Responden sebagian besar memiliki pendidikan terakhir lulus SMA sederajat pada kelompok kontrol (92,6%) dan kelompok eksperimen (82,8%) serta berstatus sebagai mahasiswa pada kelompok kontrol (92,6%) dan kelompok eksperimen (93,1%). Pada kelompok kontrol, sebagian responden berstatus gizi Obesitas II (51,9%) dan memiliki penghasilan/ uang saku  $\geq$ Rp1.500.000 (59,2%) serta pada kelompok eksperimen sebagian responden berstatus gizi Obesitas I (51,7%) dan memiliki penghasilan/ uang saku  $<$ Rp1.500.000 (55,1%).
2. Sebelum intervensi, kelompok kontrol memiliki median skor pengetahuan gizi sebesar 7, sikap gizi sebesar 39, dan praktik gizi sebesar 33. Sedangkan kelompok intervensi memiliki median skor pengetahuan gizi sebesar 8, sikap gizi sebesar 39, dan praktik gizi sebesar 37. Setelah intervensi, kelompok kontrol memiliki median skor pengetahuan gizi sebesar 7, rata-rata skor sikap gizi sebesar 38,7 dan rata-rata skor praktik gizi sebesar 39,6. Sedangkan kelompok intervensi memiliki median skor pengetahuan gizi sebesar 9, rata-rata skor sikap gizi sebesar 40,6 dan median skor praktik gizi sebesar 44.
3. Rata-rata IMT kelompok kontrol sebelum intervensi aktivitas fisik adalah sebesar 30,27 kg/m<sup>2</sup> dan setelah intervensi adalah 30,1 kg/m<sup>2</sup>. Sedangkan rata-rata IMT kelompok eksperimen sebelum intervensi telekonseling gizi & aktivitas fisik adalah sebesar 30,22 kg/m<sup>2</sup> dan setelah intervensi adalah 29,6 kg/m<sup>2</sup>.
4. Tidak terdapat pengaruh intervensi aktivitas fisik terhadap pengetahuan gizi, sikap gizi, dan IMT pada kelompok kontrol, namun terdapat

pengaruh intervensi aktivitas fisik terhadap praktik gizi pada kelompok kontrol.

5. Terdapat pengaruh intervensi telekonseling gizi dan aktivitas fisik terhadap pengetahuan, sikap, praktik gizi serta IMT pada kelompok eksperimen.
6. Terdapat perbedaan pengaruh intervensi terhadap pengetahuan gizi dan IMT antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, namun tidak terdapat perbedaan pengaruh intervensi terhadap sikap dan praktik gizi antara kedua kelompok.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Responden**

Diharapkan responden dapat tetap menjalankan program dan mengaplikasikan seluruh materi yang diberikan pada saat konseling dalam kehidupan sehari-hari.

### **2. Bagi Institusi**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumber pustaka khususnya dalam metode pembelajaran konseling gizi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan praktik gizi.

### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

- a) Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan metode dan media untuk monitoring dan evaluasi saat program berlangsung agar responden benar-benar konsisten dalam menjalankan program.
- b) Peneliti selanjutnya dapat menambahkan faktor lain yang diteliti sebagai pengaruh intervensi seperti kualitas tidur dan tingkat stress.