

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Responden dalam penelitian mayoritas berusia 16 tahun (83,7%) dan berada di kelas XI-1 (79,1%). Responden lebih banyak berjenis kelamin laki-laki (58,1%) dengan status gizi baik (67,4%). Responden memiliki uang saku <Rp 445.000 (51,2%). Selanjutnya, responden dengan pendapatan orang tua \geq Rp 2.195.000 (69,8%). Pekerjaan ayah responden mayoritas wiraswasta (39,5%) dan ibu responden sebagai ibu rumah tangga (46,5%).
2. Sebagian besar responden mengalami peningkatan pengetahuan sebanyak 6,9% sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan media *food reminder card*.
3. Sebagian besar responden mengalami peningkatan sikap sebanyak 0,6% sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan media *food reminder card*.
4. Sebagian besar responden mengalami penurunan praktik pemorsian makan sesuai isi piringku sebanyak -0,08% sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan media *food reminder card*.
5. Terdapat pengaruh yang signifikan ($p=0,003$) pada pemberian edukasi gizi menggunakan media *food reminder card* terhadap pengetahuan isi piringku sebelum dan sesudah intervensi.
6. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan ($p=0,060$) pada pemberian edukasi gizi menggunakan media *food reminder card* terhadap sikap isi piringku sebelum dan sesudah intervensi.
7. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan ($p=0,266$) pada pemberian edukasi gizi menggunakan media *food reminder card* terhadap praktik pemorsian makan sesuai isi piringku sebelum dan sesudah intervensi.

B. Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan edukasi yang diberikan dapat diterapkan kedalam kehidupan sehari-hari dan menyebarluaskan pengetahuan yang sudah didapat kepada orang lain. Selain itu, responden dapat menumbuhkan sikap serta praktik pemorsian makan sesuai isi piringku agar kebutuhan gizi dapat terpenuhi.

2. Bagi Sekolah

Diharapkan pihak sekolah dapat meningkatkan materi terkait gizi, terutama praktik pemorsian isi piringku kepada siswa-siswi agar mereka dapat mulai menerapkan perilaku makan sehat dengan gizi seimbang. Selain itu, pihak sekolah dapat berkoordinasi dengan instansi atau dinas kesehatan terkait agar dapat memberikan penyuluhan atau edukasi gizi kepada siswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat berkoordinasi dan bekerja sama dengan pihak guru atau orang tua responden agar dapat memantau penggunaan media *food reminder card*. Selain itu, hari pemberian *food reminder card* dapat lebih lama dilakukan untuk mencapai terjadinya perubahan perilaku. Peneliti selanjutnya juga dapat mengembangkan media *food reminder card* untuk digunakan kepada sasaran dan sekolah lain.

4. Bagi Jurusan Ilmu Gizi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai literatur tambahan dan acuan penelitian selanjutnya terkait media edukasi kepada remaja.