

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

1. Responden berjumlah 34 orang berusia 14-16 tahun dengan rata-rata responden berusia 15 tahun (76,5%) dan semua responden berasal dari kelas 10 (100%). Responden berjenis kelamin laki-laki (11,8%) dan berjenis kelamin perempuan (88,2%), sebagian besar pendidikan terakhir orang tua responden yaitu SMA dengan masing-masing persentase yaitu (44,1%) dan (41,2%), pekerjaan ayah karyawan (61,8%) dan pekerjaan ibu yaitu IRT (79,4%).
2. Pengetahuan mengenai buah dan sayur responden mengalami peningkatan antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi ditandai dengan peningkatan rata-rata sebesar 13,1 yaitu pada saat *pre-test* 81,7 menjadi 94,8 pada *post-test*.
3. Sikap mengenai buah dan sayur responden mengalami peningkatan antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi ditandai dengan peningkatan rata-rata skor sebesar 9,8 yaitu pada saat *pre-test* 72,1 menjadi 81,9 pada *post-test*.
4. Terdapat pengaruh yang signifikan ( $p=0,001$ ) pada edukasi terhadap pengetahuan mengenai buah dan sayur sebelum dan sesudah diberikan edukasi.
5. Terdapat pengaruh yang signifikan ( $p=0,036$ ) pada edukasi terhadap sikap mengenai buah dan sayur sebelum dan sesudah diberikan edukasi.

#### B. Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan setelah mendapat pengetahuan dan peningkatan sikap positif terhadap buah dan sayur, responden dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari serta menyebarkan informasi ke lingkungan sekitar dan menerapkan pola konsumsi yang lebih baik, yaitu kebiasaan konsumsi buah serta sayur.

## 2. Bagi Sekolah

Diharapkan dapat mengadakan program edukasi gizi secara rutin yang melibatkan siswa, guru, dan orang tua atau keluarga lainnya untuk meningkatkan kesadaran pentingnya konsumsi sayur dan buah bagi remaja.

## 3. Bagi Universitas Jenderal Soedirman

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai literature tambahan serta acuan untuk penelitian selanjutnya terkait edukasi buah dan sayur bagi remaja menggunakan aplikasi TikTok.

## 4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menemukan cara agar edukasi berjalan lebih maksimal walaupun edukasinya dilakukan secara *online*, kemudian dapat menyertakan bukti *screenshot* sebagai bukti kehadiran serta dapat menambah waktu edukasi dan menambahkan aspek edukasi lain seperti perilaku konsumsi buah dan sayur agar konsumsi buah dan sayur lebih meningkat.

