

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Pemberian Intervensi berupa Konseling Gizi Sebaya berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan remaja putri SMPN 21 Malang pada 1 minggu setelah intervensi ( $p=0,000$ ). Perubahan persentase pada tingkat pengetahuan antara sebelum dan 1 minggu setelah intervensi meningkat dan mempunyai hasil yang baik yaitu pengetahuan kurang yang awalnya sebesar 27% menjadi 0%. Tidak terdapat pengaruh Konseling Gizi Sebaya antara sebelum dan 2 minggu pemberian Konseling Gizi Sebaya ( $p=0,062$ ).
2. Pemberian Intervensi berupa Konseling Gizi Sebaya berpengaruh terhadap pola makan remaja putri SMPN 21 Malang. Terdapat perubahan persentase pada pola makan remaja putri berupa peningkatan antara sebelum dan setelah diberikan intervensi contohnya pada bahan makanan pokok beras yang semula 97% sering mengonsumsi menjadi 100%. Peningkatan persentase pada pola makan tidak berubah secara drastis seperti yang terjadi pada tingkat pengetahuan. Hal ini dapat dikarenakan walaupun responden memiliki tingkat pengetahuan baik, belum tentu responden dapat langsung menerapkan ilmu yang dimiliki untuk sehari-hari.
3. Pemberian Intervensi berupa Konseling Gizi Sebaya berpengaruh terhadap tingkat konsumsi energi remaja putri SMPN 21 Malang pada 1 minggu setelah intervensi ( $p=0,008$ ). Setelah 1 minggu pemberian intervensi, persentase pada kategori defisit tingkat berat yang semula 78,79% berkurang menjadi 63,64%. Tidak terdapat pengaruh Konseling Gizi Sebaya antara sebelum dan 2 minggu pemberian Konseling Gizi Sebaya ( $p=0,951$ ) serta 1 minggu dan 2 minggu pemberian konseling ( $p=0,075$ ).
4. Pemberian Intervensi berupa Konseling Gizi Sebaya setelah 1 minggu berpengaruh terhadap tingkat konsumsi protein remaja putri SMPN 21 Malang dengan hasil uji statistik ( $p=0,062$ ). Terdapat perubahan persentase pada tingkat kecukupan protein remaja putri berupa

peningkatan antara sebelum dan setelah diberikan intervensi. Pemberian intervensi berhasil menurunkan persentase pada kategori defisit tingkat berat yang pada awalnya 84.85% berkurang menjadi 45.45%. Tidak terdapat pengaruh intervensi antara sebelum dan 2 minggu setelah intervensi terhadap Tingkat Konsumsi Protein ( $p=0,062$ ).

## **B. Saran**

Diharapkan hasil penelitian dapat menambah wawasan pengetahuan terkait metode Konseling Gizi Sebaya, khususnya yang berminat untuk mengetahui metode apa yang tepat digunakan dalam pemberian edukasi. Metode Konseling Gizi Sebaya dapat digunakan sebagai metode pembelajaran pada siswa agar lebih bervariasi untuk menambah pengetahuan. Bagi peneliti selanjutnya, pelaksanaan intervensi harus diberikan lebih dari 1x agar materi yang disampaikan tutor dapat meningkatkan pengetahuan lebih optimal.