

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai TikTok Diet Penurunan Berat Badan Sebagai Media Edukasi Gizi Pada Remaja Yang Mengalami Obesitas didapatkan simpulan sebagai berikut:

1. Responden dalam penelitian ini terdiri dari 36 laki-laki dan 69 perempuan dengan usia antara 18-25 tahun serta sebagian besar responden merupakan mahasiswa. Sebagian besar responden yang mengikuti penelitian ini berasal dari Jawa barat sebanyak 53 responden (50,5%), sedangkan untuk DKI Jakarta 31 responden (29,5%).
2. Sumber TikTok yang paling banyak ditonton adalah dari akun ahli gizi @jennifervidya (Jeni Ahli Gizi) yaitu sebanyak 84 responden. Durasi video 1 menit merupakan durasi video yang paling banyak ditonton oleh responden.
3. Sebelum menonton dan mengikuti tips diet, responden mengalami obesitas tingkat 1 sebanyak 73 responden dan 32 responden mengalami obesitas tingkat 2. Setelah menonton dan mengikuti tips diet, 84 responden berhasil mencapai berat badan normal.
4. Tips diet yang berhasil untuk penurunan berat badan yaitu dengan mengikuti atau melakukan tips diet semuanya (pola makan, aktivitas fisik/olahraga, dan pola tidur).
5. Rata-rata responden berhasil melakukan diet dalam kurun waktu 3 bulan.
6. Terdapat keberhasilan penurunan berat badan responden yang menggunakan media Tiktok diet penurunan berat badan.

#### **B. Saran**

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bagi pembaca khususnya pengguna media sosial untuk tidak hanya menjadikan TikTok sebagai media sosial namun juga sebagai media informasi terutama mengenai edukasi seputar kesehatan dan gizi.

2. Hasil penelitian diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan dan dapat dijadikan referensi untuk menyelesaikan penelitian sejenis mengenai TikTok Diet Penurunan Berat Badan Sebagai Media Edukasi Gizi.
3. Penulis berharap TikTok dapat dijadikan media edukasi gizi untuk menyalurkan informasi terkait gizi oleh Ahli gizi.
4. Bagi responden yang belum berhasil melakukan diet, tetap konsisten melakukan diet dengan tetap menjaga pola makan, olahraga, dan pengaturan pola tidur.