

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan pembahasan di atas maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Edukasi gizi dengan media video lebih efektif meningkatkan pengetahuan remaja gizi lebih dibandingkan media non video. Berdasarkan nilai selisih antara perubahan rata-rata pengetahuan pemberian media video dan perubahan rata-rata pengetahuan pemberian media non video terkecil dengan angka 0,17 dan terbesar 38,9.
2. Edukasi gizi dengan media video lebih efektif meningkatkan sikap remaja gizi lebih dibandingkan media non video. Berdasarkan nilai selisih antara perubahan rata-rata sikap pemberian media video dan perubahan rata-rata sikap pemberian media non video terkecil dengan angka 0,35 dan terbesar 27,7.
3. Edukasi gizi dengan media video lebih efektif meningkatkan konsumsi sayur dan buah pada remaja gizi lebih dibandingkan media non video. Berdasarkan nilai selisih antara perubahan rata-rata konsumsi sayur pemberian media video dan perubahan rata-rata konsumsi sayur pemberian media non video terkecil dengan angka 0,65 dan terbesar 20,2. Nilai selisih antara perubahan rata-rata konsumsi buah pemberian media video dan perubahan rata-rata konsumsi buah pemberian media non video terkecil dengan angka -28,4 dan terbesar 34,5.
4. Edukasi gizi menggunakan media video lebih efektif terhadap pengetahuan, sikap, serta konsumsi sayur dan buah dibandingkan dengan media non video dikarenakan pada media video terdapat gambar bergerak dan suara yang memudahkan remaja dalam memahami isi materi. Selain itu materi yang diberikan lebih jelas dan ringkas. Penerimaan media video ke otak sebesar 88-100% sedangkan pada media non video hanya 75-87%. Media video menstimulasi indera mata dan telinga pada saat yang bersamaan sehingga pesan yang disampaikan lebih mudah dipahami dan lebih menarik dibandingkan edukasi menggunakan media non video.

## **B. SARAN**

Sebaiknya waktu penelitian dan banyaknya intervensi yang dilakukan lebih diperhentikan secara matang sesuai dengan kondisi responden. Selain itu, pemberian edukasi gizi sebaiknya juga dibarengi dengan dukungan dari lingkungan sosial (keluarga, sekolah, dll) agar edukasi yang diberikan dapat diterima dengan baik