

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Ada perbedaan yang signifikan pada body image, pengetahuan gizi, konsumsi zat gizi dan aktivitas fisik sebelum dan sesudah penyuluhan gizi dan tidak ada perbedaan yang signifikan pada pola makan sebelum dan sesudah penyuluhan gizi. Perbedaan sebelum dan sesudah penyuluhan sebagai berikut:

1. Rata-rata penilaian body image responden sebelum dilakukan penyuluhan gizi sebesar 39 dalam kategori negatif
2. Rata-rata penilaian body image responden sesudah dilakukan penyuluhan gizi sebesar 36 dalam kategori negatif.
3. Terdapat perbedaan penilaian body image responden sebelum dan sesudah penyuluhan gizi sebesar 3 skor. Dalam uji statistik terdapat perbedaan yang signifikan antara penilaian body image responden sebelum dan sesudah penyuluhan gizi diperoleh nilai  $p=0,009$  ( $p<0,05$ )
4. Rata-rata skor pengetahuan responden sebelum dilakukan penyuluhan gizi sebesar 63 dalam kategori sedang
5. Rata-rata skor pengetahuan responden sesudah dilakukan penyuluhan gizi sebesar 72 dalam kategori sedang
6. Terdapat perbedaan pengetahuan responden sebelum dan sesudah penyuluhan gizi sebesar 9 skor. Dalam uji statistik terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan responden sebelum dan sesudah penyuluhan gizi diperoleh nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ )
7. Rata-rata skor pola makan responden sebelum dilakukan penyuluhan gizi sebesar 498. Pola makan responden dengan kategori beragam sebanyak 18 orang dan responden dengan kategori tidak beragam sebanyak 21 orang.
8. Rata-rata skor pola makan responden sesudah dilakukan penyuluhan gizi sebesar 522. Pola makan responden dengan kategori beragam sebanyak 19 orang dan responden dengan kategori tidak beragam sebanyak 20 orang.

9. Dalam uji statistik tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pola makan sebelum dan sesudah penyuluhan gizi diperoleh nilai  $p=0,320$  ( $p>0,05$ )
10. Rata-rata konsumsi zat gizi (kalori) responden sebelum dilakukan penyuluhan gizi sebesar 1061,8 Kkal.
11. Rata-rata konsumsi zat gizi (kalori) responden sesudah dilakukan penyuluhan gizi sebesar 1716,5 Kkal.
12. Terdapat perbedaan rata-rata konsumsi zat gizi (kalori) responden sebelum dan sesudah penyuluhan gizi sebesar 654,7 Kkal. Dalam uji statistik terdapat perbedaan yang signifikan antara konsumsumsi zat gizi (kalori) responden sebelum dan sesudah penyuluhan gizi diperoleh nilai  $p=0,035$  ( $p<0,05$ )
13. Rata-rata aktivitas fisik responden sebelum dilakukan penyuluhan gizi sebesar 1,8.
14. Rata-rata aktivitas fisik responden sesudah dilakukan penyuluhan gizi sebesar 1,7.
15. Terdapat perbedaan rata-rata aktivitas responden sebelum dan sesudah penyuluhan gizi mengalami penurunan sebesar 0,1. Dalam uji statistik terdapat perbedaan yang signifikan antara aktivitas fisik responden sebelum dan sesudah penyuluhan gizi diperoleh nilai  $p=0,042$  ( $p<0,05$ ).

## **B. Saran**

1. Perlu adanya koordinasi dengan orang tua, pihak sekolah, dan petugas kesehatan untuk memberikan dukungan kepada anak untuk memperhatikan keragaman pangan, asupan zat gizi, dan aktivitas fisik untuk mencegah masalah gizi pada remaja.
2. Perlu adanya penggunaan desain penelitian yang berbeda, yaitu menggunakan kelompok kontrol dan kelompok intervensi untuk mengetahui persentase penyebab perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan di pengaruhi oleh penyuluhan atau media sebesar berapa persen.
3. Perlu adanya penelitian dengan waktu lebih lama untuk mengetahui perbedaan antara penilaian body image, pengetahuan, pola makan, konsumsi zat gizi, dan aktivitas fisik sebelum dan sesudah penyuluhan

gizi semakin meningkat atau semakin menurun hasilnya. Dalam penelitian ini dilakukan penyuluhan sebanyak 2x dalam waktu 2 minggu dan pengambilan data sesudah penyuluhan berjarak 1 minggu setelah penyuluhan terakhir.