

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

1. Responden pada penelitian ini yaitu perempuan dengan usia 16-18 tahun yang mengalami *overweight*. Sebagian besar responden pada penelitian ini berusia 18 tahun (60%) sisanya berusia 16 tahun (13,3%) dan 17 tahun (26,7%).
2. Tingkat pengetahuan responden sebelum di berikan yaitu dalam kategori baik (20%), cukup (26,7%), dan kurang (53,3%). Setelah diberikan edukasi mengalami peningkatan yaitu dalam kategori baik (100%).
3. Sikap responden sebelum diberikan edukasi yaitu dalam kategori baik (13,3%), sedang (66,7%), dan kurang (20%). Setelah diberikan edukasi sikap responden meningkat yaitu dalam kategori baik (100%).
4. Tingkat Konsumsi energi dan zat gizi (protein, lemak, karbohidrat) responden yaitu untuk energi sebelum intervensi sebagian besar pada kategori normal dan setelah intervensi sebagian besar mengalami penurunan pada kategori defisit tingkat sedang. Tingkat konsumsi pada protein dan lemak yaitu sebelum intervensi sebagian besar pada kategori lebih dan setelah intervensi sebagian besar mengalami pada kategori normal. Sedangkan pada tingkat konsumsi karbohidrat tidak mengalami perubahan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi yaitu pada kategori defisit tingkat berat.
5. Berat badan responden terdapat perubahan setelah edukasi yaitu 4 responden (26,7%) mengalami kenaikan berat badan dan 11 responden (73,3%) berat badan mengalami penurunan. Penurunan berat badan responden selama pemantauan 5 minggu yaitu turun 0,3-2 kg. sedangkan kenaikan berat badan responden yaitu naik 0,1-0,2 kg
6. Terdapat pengaruh edukasi gizi melalui media booklet remaja *overweight* di Bimbingan Belajar BHC Wonorejo – Jember terhadap tingkat pengetahuan dengan nilai signifikansi Sig.(2-tailed) = 0,001 < 0,05.

7. Terdapat pengaruh edukasi gizi melalui media booklet pada remaja *overweight* di Bimbingan Belajar BHC Wonorejo – Jember terhadap sikap dengan nilai signifikansi Sig.(2-tailed) = 0,001 < 0,05.
8. Terdapat pengaruh edukasi gizi melalui media booklet pada remaja *overweight* di Bimbingan Belajar BHC Wonorejo – Jember terhadap tingkat konsumsi energi, protein, dan lemak, serta tidak terdapat pengaruh edukasi terhadap tingkat konsumsi karbohidrat.
9. Terdapat pengaruh edukasi gizi melalui media booklet pada remaja *overweight* di Bimbingan Belajar BHC Wonorejo – Jember terhadap berat badan dengan nilai signifikansi Sig.( 2-tailed ) = 0,003 < 0,05

## **B. Saran**

1. Bagi remaja yang mengalami *Overweight* dan ingin melakukan diet, sebaiknya berkonsultasi dengan Ahli gizi agar diet yang dijalankan tepat, aman, dan sesuai dengan pedoman gizi seimbang untuk memastikan kebutuhan gizi harian tetap terpenuhi.
2. Untuk penelitian selanjutnya jika melakukan penelitian sejenis saran peneliti selain memberikan edukasi diet rendah energi, sebaiknya juga memberikan diet tinggi serat serta dalam pengukuran tingkat konsumsi ditambahkan metode SQ-FFQ untuk menggambarkan tingkat konsumsi responden yang lebih rinci.