

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan tujuan dan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi pola makan sehat menggunakan buku saku sebagai upaya pencegahan obesitas mengalami peningkatan dalam kategori baik.
2. Sikap siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi pola makan sehat menggunakan buku saku sebagai upaya pencegahan mengalami peningkatan dalam kategori sikap positif.
3. Berdasarkan uji *Wilcoxon* yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ada pengaruh bermakna antara edukasi pola makan sehat menggunakan buku saku terhadap pengetahuan dan sikap dalam upaya pencegahan obesitas pada remaja di MTs Nurul Ulum Kota Malang. Hal ini dibuktikan adanya peningkatan nilai mean dari pengetahuan dan sikap subjek penelitian.

B. Saran

1. Bagi Tempat Penelitian
 - a. Guna meningkatkan pencegahan obesitas pada siswa, diharapkan guru UKS dapat mengoptimalkan edukasi menggunakan buku saku untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa dalam upaya pencegahan obesitas

- b. Diharapkan pihak sekolah dapat menghimbau siswa setiap 1 bulan sekali untuk mengukur tinggi badan dan berat badan siswa.
- c. Diharapkan pihak sekolah berkerja sama dengan puskesmas untuk memberikan pendidikan kesehatan berkelanjutan tentang obesitas.

2. Bagi Siswa

- a. Diharapkan siswa sering memantau tinggi badan serta berat badan sehingga bisa mengetahui Indeks Massa Tubuh (IMT).
- b. Diharapkan ada perubahan perilaku pada siswa dalam upaya pencegahan obesitas.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan ahli gizi dan promotor kesehatan dapat memberikan edukasi mengenai pencegahan obesitas baik dengan pola makan sehat maupun aktivitas fisik secara teratur kepada sekolah-sekolah pada saat melakukan skrining kesehatan yang biasanya dilakukan dua kali dalam setahun oleh puskesmas.