

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Dalam penelitian ini diketahui rentang usia responden adalah 15-20 tahun. Remaja usia 15 tahun sebanyak 16 orang (36,4%), remaja usia 16 tahun sebanyak 14 orang (31,8%), remaja usia 17 tahun sebanyak 11 orang (25,0%), remaja usia 18 tahun sebanyak 1 orang (2,3%), remaja usia 19 tahun sebanyak 1 orang (2,3%) dan remaja usia 20 tahun sebanyak 1 orang (2,3%). Pada penelitian ini diketahui jenis kelamin laki-laki sebanyak 30 orang (68,2%) dan jenis kelamin perempuan sebanyak 14 orang (31,8%). Pada penelitian ini ditemukan pendidikan ayah dan ibu yang paling banyak adalah kategori SMA/SMK, dimana ayah sebanyak 23 orang (52,3%) dan ibu sebanyak 27 orang (61,3%).
- b. Dalam penelitian ini terdapat distribusi tingkat pengetahuan pedoman gizi seimbang remaja yang terbagi menjadi tiga yaitu kurang, sedang dan baik. Untuk distribusi sebelum intervensi (*Pre-Test*) terdapat 22 orang (50,0%) memiliki pengetahuan kurang dan 22 orang (50,0%) memiliki pengetahuan sedang. Sedangkan, distribusi sesudah intervensi (*Post-Test*) terdapat 3 orang (6,8%) memiliki pengetahuan kurang, 22 orang (50,0%) memiliki pengetahuan sedang dan 19 orang (43,2%) memiliki pengetahuan baik.
- c. Pengetahuan remaja tentang pedoman gizi seimbang diketahui nilai rerata pengetahuan remaja sebelum diberikan perlakuan adalah 56,82, standar deviasi 11,971, nilai terendah sebesar 28 dan nilai tertinggi sebesar 76. Sedangkan nilai rerata pengetahuan anak sekolah setelah diberikan perlakuan adalah 77,00, standar deviasi 12,770, nilai terendah sebesar 48 dan nilai tertinggi sebesar 100. Terlihat bahwa selisih rerata pengukuran pertama dan kedua adalah 20,182 (35,52%) dan standar deviasi 11,572.

- d. Adanya perubahan yang signifikan pengetahuan remaja di SMA Budi Mulia Jakarta antara sebelum dan setelah pemutaran video dengan $p(<0,05)$.

V.2 Saran

Berdasarkan penelitian ini saran-sarannya adalah:

- a. Bagi Siswa

Siswa diharapkan mempunyai ketertarikan untuk mengetahui dunia gizi salah satunya yaitu, pedoman gizi seimbang dan merealisasikannya dalam kehidupan sehari-hari khususnya mengenai sumber serat dan aktivitas fisik, dikarenakan masih banyaknya siswa yang menjawab salah setelah diputarkan video mengenai topik tersebut.

- b. Bagi Sekolah

Dapat dilakukan kerja sama dengan pihak universitas dan lembaga yang dapat memberikan edukasi atau promosi mengenai pedoman gizi seimbang khususnya mengenai sumber serat dan aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur agar seluruh siswa-siswi di sekolah tersebut dapat mengetahui pedoman gizi seimbang.

- c. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian dapat dijadikan sumber studi pendahuluan dalam penggunaan media video dalam meningkatkan pengetahuan gizi seimbang. Mengadakan penelitian yang lebih mendalam mengenai penerapan media video, dan media lain seperti leaflet dan poster untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang, serta dapat menggunakan aplikasi yang sedang *trend* saat ini untuk membantu menyebarkan edukasi pedoman gizi seimbang.