

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Terdapat perbedaan bermakna pada pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media *flipchart planner*.
2. Terdapat perbedaan bermakna pada perilaku makan konsumsi energi, protein, dan lemak pada responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media *flipchart planner*. Sedangkan untuk perilaku konsumsi karbohidrat menunjukkan hasil bahwa tidak terdapat perbedaan yang bermakna.
3. Terdapat perbedaan bermakna pada aktivitas fisik responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media *flipchart planner*.

B. Saran

1. Bagi SMA N 1 Godean
 - a. Media *flipchart planner* pada penelitian ini dapat digunakan untuk media edukasi lebih lanjut sebagai sarana meningkatkan pengetahuan, memperbaiki perilaku makan, dan meningkatkan aktivitas fisik dalam upaya perbaikan keadaan *overweight* dan obesitas pada siswa.
 - b. Diharapkan menambahkan aspek pengetahuan mengenai aktivitas fisik, manfaat dan penerapannya dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah, karena berdasarkan hasil analisis, siswa SMA N 1 Godean masih kurang mengerti mengenai aspek tersebut.

2. Bagi Peneliti Lain

- a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi penelitian berikutnya terkait dengan penggunaan media *flipchart* dalam edukasi gizi.
- b. Hasil penelitian ini dapat dilanjutkan dengan memperpanjang waktu penelitian dan melihat dampak terhadap perubahan berat badan responden.

3. Bagi Siswa SMA *Overweight* dan Obesitas

Media *Flipchart Planner* diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, menjadi acuan dalam merubah perilaku makan dan aktivitas fisik individu menjadi lebih baik.