

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat perbedaan nilai pengetahuan subjek tentang pola makan pada obesitas sebelum diberikan konseling gizi, dengan media brosur memiliki rata-rata nilai 70,3 (cukup) dan rata-rata nilai 67,2 (cukup) untuk buku saku
2. Terdapat perbedaan nilai pengetahuan subjek tentang pola makan pada obesitas setelah diberikan konseling gizi, dengan media brosur memiliki rata-rata nilai 86,7 (baik) dan rata-rata nilai 88,3 (baik) untuk buku saku.
3. Terdapat perbedaan nilai sikap subjek tentang pola makan pada obesitas sebelum diberikan konseling gizi, dengan media brosur memiliki rata-rata nilai 24 dan rata-rata nilai 23 untuk buku saku
4. Tidak terdapat perbedaan nilai sikap subjek tentang pola makan pada obesitas setelah diberikan konseling gizi dengan media, rata-rata nilai 25 untuk brosur dan buku BISMA.
5. Terdapat perbedaan nilai pengetahuan subjek sebelum dan sesudah dilakukan konseling gizi dengan media brosur dan buku saku tentang pola makan obesitas meningkat dengan selisih mean 2,4.

6. Terdapat perbedaan nilai sikap subjek sebelum dan sesudah dilakukan konseling gizi dengan media brosur dan buku saku tentang pola makan obesitas meningkat dengan selisih mean 1.

B. Saran

1. Bagi Penyandang Obesitas

Diharapkan dengan diberikannya media buku saku kepada subjek maka dapat meningkatkan minat subjek dalam menjaga pola makan sehingga subjek dapat lebih aktif dan berkelanjutan datang ke posbindu. Hal ini bertujuan agar pengetahuan dan sikap subjek terus meningkat dan terjaga..

2. Bagi Puskesmas

Media buku saku dan brosur dapat menjadi alternatif media konseling gizi untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap penyandang obesitas karena kedua media tersebut memiliki berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap.