

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Terdapat peningkatan nilai pengetahuan diet gizi seimbang pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan video edukasi melalui media *website*, dengan nilai rata-rata pengetahuan meningkat dari 4,78 sebelum edukasi menjadi 6,67 setelah diberikan edukasi pada kelompok perlakuan. Nilai *p-value* 0,000 menunjukkan terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan video edukasi melalui *website*.
2. Terdapat peningkatan nilai pengetahuan diet gizi seimbang pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui media *leaflet*, dengan nilai rata-rata pengetahuan sebelum edukasi 5,35 meningkat menjadi 6,21 setelah diberikan edukasi pada kelompok kontrol. Nilai *p-value* 0,033 menunjukkan terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui *leaflet*.
3. Terdapat peningkatan nilai sikap remaja putri tentang diet gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan video edukasi melalui media *website*, dengan nilai rata-rata 45,1 meningkat menjadi 47,4 setelah diberikan edukasi pada kelompok perlakuan. Nilai *p-value* 0,072 menunjukkan tidak terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan video edukasi melalui *website*.

4. Terdapat peningkatan nilai sikap remaja putri tentang diet gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui media *leaflet*, dengan nilai rata-rata 47,1 meningkat menjadi 47,5 setelah diberikan edukasi pada kelompok kontrol. Nilai *p-value* 0,798 menunjukkan tidak terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui *leaflet*.
5. Edukasi diet gizi seimbang menggunakan media *website* lebih efektif untuk meningkatkan pengetahuan, sedangkan media *website* dan *leaflet* memiliki efektivitas yang sama dalam meningkatkan sikap siswa remaja putri terkait diet gizi seimbang.

## **B. Saran**

1. Bagi Tenaga Kesehatan dan Pihak Sekolah

Media edukasi melalui *website* maupun *leaflet* ini dapat digunakan sebagai alternatif untuk menyampaikan informasi gizi, guna meningkatkan pengetahuan serta mendorong siswa dalam menerapkan diet gizi seimbang.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan media edukasi berbasis *website* dengan menambahkan fitur lain seperti pemantauan berat badan, pemantauan pola makan pada *website*, dll.
- b. Pemantauan terhadap sikap perlu dilakukan dalam jangka waktu yang cukup lama, selain itu peneliti selanjutnya dapat

meningkatkan kualitas kuesioner pengetahuan yang tidak membingungkan responden.

- c. Diharapkan dapat meningkatkan ketertarikan siswa dalam meningkatkan dan mengaplikasikan diet gizi seimbang, sehingga dapat menghasilkan hasil yang lebih optimal dengan cara memberikan akses *website* dengan mudah.