

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Edukasi wellness nutrisi melalui WhatsApp memberikan pengaruh terhadap perubahan berat badan pada sebagian subjek. Meskipun tidak semua subjek mengalami penurunan berat badan yang signifikan, terdapat perbedaan nilai rata-rata berat badan sebelum dan sesudah intervensi.
2. Edukasi wellness nutrisi melalui WhatsApp tidak memberikan pengaruh secara statistik terhadap perubahan komposisi lemak tubuh total. Beberapa subjek menunjukkan penurunan persentase lemak tubuh, yang menunjukkan bahwa pendekatan edukasi digital dapat menjadi salah satu strategi untuk mendorong perubahan gaya hidup sehat di lingkungan kerja.
3. Edukasi wellness nutrisi melalui WhatsApp juga tidak memberikan pengaruh secara statistik pada komposisi lemak visceral. Beberapa subjek menunjukkan penurunan lemak visceral, yang menunjukkan bahwa pendekatan edukasi digital dapat menjadi salah satu strategi untuk mendorong perubahan gaya hidup sehat di lingkungan kerja.

B. Saran

1. Untuk institusi rumah sakit, disarankan untuk mengembangkan dan menerapkan program edukasi gizi berbasis digital secara berkelanjutan, tidak hanya terbatas pada satu kali intervensi. Program seperti ini dapat

menjadi strategi promotif dan preventif yang efisien dalam mendukung kesehatan karyawan.

2. Untuk peneliti selanjutnya, disarankan melakukan penelitian dengan jangka waktu intervensi yang lebih panjang dan melibatkan kelompok kontrol, agar hasil yang diperoleh lebih kuat secara statistik dan dapat mengeliminasi bias akibat faktor luar.
3. Bagi karyawan atau subjek, perlu meningkatkan motivasi diri untuk konsisten dalam menerapkan gaya hidup sehat, termasuk mengikuti anjuran makan sehat, aktif bergerak, dan mengikuti edukasi yang diberikan.
4. Diperlukan kolaborasi lintas unit kerja, khususnya antara tim promosi kesehatan dan unit sumber daya manusia (SDM), agar edukasi tidak hanya dilakukan oleh tenaga gizi, tetapi menjadi budaya kerja yang mendukung kesejahteraan pegawai secara menyeluruh.