

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan beberapa hal berikut.

1. Terdapat pengaruh dari media edukasi *sweet track logbook* terhadap pengetahuan terkait gula pada remaja di SMA.
2. Terdapat pengaruh dari media edukasi *sweet track logbook* terhadap sikap terkait gula pada remaja di SMA.
3. Terdapat pengaruh dari media edukasi *sweet track logbook* terhadap konsumsi gula pada remaja di SMA

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan, diperoleh saran sebagai berikut.

1. Bagi responden atau remaja, penggunaan *sweet track logbook* diharapkan dapat dapat membantu remaja meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif terhadap pembatasan konsumsi gula, serta memantau konsumsi gula sehari-hari melalui kegiatan pencatatan rutin. Dengan demikian, remaja dapat lebih sadar terhadap pola konsumsi yang dimiliki dan membangun kebiasaan hidup sehat sejak dini.
2. Bagi Institusi Pendidikan (Sekolah dan Guru) diharapkan dapat memanfaatkan *sweet track logbook* sebagai media pendukung edukasi gizi dalam kegiatan UKS, program sekolah sehat, atau pembelajaran kesehatan. Penggunaan logbook melalui pencatatan konsumsi gula secara berkala dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran serta mendorong penerapan perilaku konsumsi yang lebih sehat.

3. Bagi Institusi Pendidikan Tinggi Vokasi Gizi, diharapkan dapat menjadi referensi dalam kegiatan pembelajaran, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat di bidang gizi masyarakat, khususnya terkait edukasi gizi dan perubahan perilaku konsumsi. Selain itu, penelitian ini dapat digunakan sebagai contoh penerapan kompetensi Nutrisisionis dalam melakukan identifikasi masalah gizi, penyusunan media edukasi, pelaksanaan komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE), serta evaluasi intervensi gizi. Hasil penelitian juga dapat mendorong pengembangan inovasi media edukasi berbasis *self-monitoring* yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat dan perkembangan ilmu pengetahuan serta teknologi di bidang gizi.
4. Bagi Direktorat Pendidikan Dasar dan Menengah (Dikdasmen) dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan program edukasi gizi di sekolah, khususnya terkait pencegahan konsumsi gula berlebih pada remaja. Integrasi media berbasis *self-monitoring* seperti *sweet track logbook* dalam kegiatan UKS atau Gerakan Sekolah Sehat dapat mendukung pembentukan perilaku hidup sehat pada peserta didik.
5. Bagi peneliti selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih besar, memperpanjang durasi intervensi dan *follow-up*, serta mengembangkan *sweet track logbook* dalam bentuk digital agar penggunaannya lebih praktis. Selain itu disarankan untuk memperkuat materi edukasi pada topik yang masih memiliki tingkat kesalahan jawaban yang tinggi, seperti sumber gula alami, batas konsumsi gula harian yang dianjurkan, dan organ tubuh yang terdampak akibat konsumsi gula berlebih.