

BAB V

KESIMPULAN dan SARAN

5.1 Kesimpulan

- 5.1.1 Karakteristik dari peserta dalam kelompok intervensi serta kelompok kontrol sebagian besar terdiri dari perempuan, masing-masing mencapai 60,0%, sementara untuk laki-laki hanya 40,0%. Berdasarkan edukasi, seluruh responden pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol belum pernah mendapatkan edukasi yaitu masing-masing sebesar 100,0%. Jika dilihat dari segi usia, di kelompok intervensi, proporsi remaja awal dan remaja madya masing-masing adalah 50,0%, sedangkan di kelompok kontrol, mayoritas berada dalam kategori remaja madya dengan persentase 54,5%.
- 5.1.2 Tidak ada perbedaan yang signifikan pada rata-rata skor literasi gizi dan pola konsumsi karbohidrat sederhana antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan ($p\text{-value} > 0,05$).
- 5.1.3 Ada perbedaan yang signifikan pada rata-rata skor literasi gizi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan ($p\text{-value} < 0,05$), sedangkan pada pola konsumsi karbohidrat sederhana tidak terdapat perbedaan yang signifikan ($p\text{-value} > 0,05$).
- 5.1.4 Ada perubahan yang signifikan pada rata-rata skor literasi gizi dan pola konsumsi karbohidrat sederhana sebelum dan sesudah perlakuan pada masing-masing kelompok ($p\text{-value} < 0,05$).

5.1.5 Ada pengaruh signifikan terhadap peningkatan literasi gizi remaja, namun tidak ada pengaruh signifikan terhadap pola konsumsi karbohidrat sederhana pada siswa SMP Negeri 10 Kota Bengkulu.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi institusi pendidikan diharapkan dapat mendukung pelaksanaan edukasi gizi menggunakan media yang inovatif dan interaktif seperti media *fish bowl* dalam peer group untuk meningkatkan literasi gizi remaja. Sekolah juga diharapkan dapat memperkuat edukasi mengenai pentingnya membatasi konsumsi makanan dan minuman tinggi gula sebagai upaya pencegahan diabetes melitus sejak dini.

5.2.2 Bagi remaja diharapkan dapat menerapkan pengetahuan yang diperoleh selama edukasi gizi dengan memilih makanan dan minuman yang lebih sehat serta mengurangi konsumsi makanan tinggi gula dan minuman manis agar pola konsumsi menjadi lebih baik.

5.2.3 Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan pengalaman dan wawasan dalam pengembangan media edukasi gizi berbasis peer group khususnya terkait literasi gizi dan pola konsumsi karbohidrat sederhana pada remaja.

5.2.4 Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan jumlah responden yang lebih besar, waktu intervensi yang lebih panjang, dan media edukasi yang lebih menarik agar dapat memberikan pengaruh yang lebih optimal terhadap perubahan pola konsumsi karbohidrat sederhana pada remaja.