

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

5.1.1 Karakteristik responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan dan kontrol lebih didominasi oleh laki-laki. Dari umur responden didominasi remaja madya. Pada kelompok perlakuan sebagian besar orang tua responden memiliki pendapatan >3 juta sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh pendapatan orang tua <3 juta. Pola konsumsi karbohidrat sederhana pada kedua kelompok didominasi oleh pangan berbentuk gula, sirup, dan camilan manis, sedangkan konsumsi produk susu dan snack cenderung paling rendah pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol.

5.1.2 Rata-rata skor pengetahuan sebelum perlakuan pada kelompok perlakuan 59,33 dan kelompok kontrol 58,00. Rata-rata skor pola konsumsi karbohidrat sederhana pada kelompok perlakuan sebesar 243,83, pada kelompok kontrol didapat rata-rata skor 233,67. Hasil uji statistik menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan antara kedua kelompok ($p>0,05$), sehingga kondisi awal kedua kelompok homogen

5.1.3 Rata-rata skor pengetahuan setelah perlakuan pada kelompok perlakuan sebesar 87,00 dan pada kelompok kontrol sebesar 76,67. Rata-rata skor pola konsumsi karbohidrat sederhana pada kelompok perlakuan sebesar 207,33 dan pada kelompok kontrol didapat rata-rata skor 209,83. Hasil uji

statistik menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan antara kedua kelompok ($p>0,05$), sehingga kondisi awal kedua kelompok homogen

5.1.4 Ada perbedaan skor pengetahuan pada kelompok perlakuan maupun kontrol pola konsumsi karbohidrat sederhana sesudah diberikan intervensi dengan nilai $P<0,05$.

5.1.5 Ada perbedaan pengetahuan antara kelompok perlakuan dan kontrol edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan. Tetapi, tidak ada perbedaan antar kelompok perlakuan dan kontrol

5. 2 Saran

5.2.1 Bagi Akademik diharapkan dapat mendukung pengembangan media edukasi gizi berbasis digital sebagai inovasi dalam promosi kesehatan, khususnya pada remaja. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan pengembangan ilmu pengetahuan terkait edukasi gizi mengenai *Sugar Sweetened Beverages* (SSB) dan pola konsumsi karbohidrat sederhana pada remaja.

5.2.2 Bagi remaja diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dalam memilih makanan dan minuman yang lebih sehat dengan membatasi konsumsi minuman manis serta makanan tinggi gula. Pengetahuan yang telah diperoleh melalui edukasi diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari agar pola konsumsi menjadi lebih baik.

5.2.3 Bagi Peneliti diharapkan dapat menjadi pengalaman dan tambahan wawasan dalam pengembangan media edukasi gizi berbasis digital, khususnya terkait konsumsi *Sugar Sweetened Beverages* 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 lama, serta menambahkan variabel lain yang berkaitan dengan perilaku konsumsi remaja. Selain itu, media edukasi dapat dikembangkan lebih interaktif agar mampu memberikan pengaruh yang lebih optimal terhadap perubahan pola konsumsi.

