

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

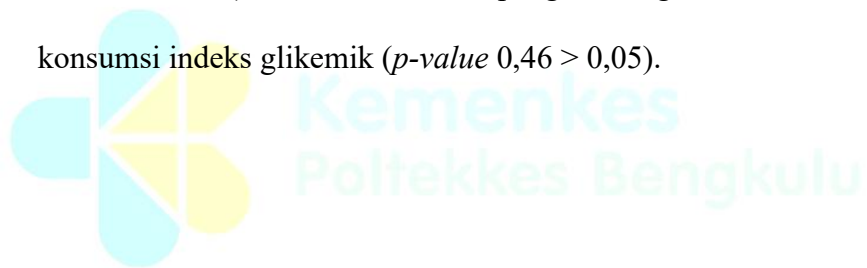
5.1 Kesimpulan

- 5.1.1 Karakteristik responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi sebagian remaja berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 55%. Pada kelompok kontrol jumlah responden sama banyaknya. Dari umur responden didominasi remaja madya, dimana diperoleh 90% pada kelompok intervensi dan 70% pada kelompok kontrol. Hasil uji statistik menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan antara kedua kelompok ($p > 0,05$), sehingga kondisi awal kedua kelompok homogen.
- 5.1.2 Rerata pengetahuan sebelum perlakuan pada kelompok intervensi 40,50 dan kelompok kontrol 39,00. Rerata skor pola konsumsi indeks glikemik pada kelompok intervensi sebesar 18,39, pada kelompok kontrol didapat rata-rata skor 20,34. Hasil uji statistik menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan antara kedua kelompok ($p > 0,05$), sehingga kondisi awal kedua kelompok homogen
- 5.1.3 Rerata skor pengetahuan setelah perlakuan pada kelompok intervensi sebesar 70,50 dan pada kelompok kontrol sebesar 58,00. Rata-rata skor pola konsumsi indeks glikemik pada kelompok intervensi sebesar 15,61 dan pada kelompok kontrol didapat rata-rata skor 16,18. Hasil uji statistik

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

5.1.4 Ada pengaruh yang signifikan pada rata-rata skor pengetahuan dan pola konsumsi indeks glikemik sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing kelompok, baik kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol ($p\text{-value} < 0,05$).

5.1.5 Ada pengaruh pengetahuan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol terhadap peningkatan pengetahuan edukasi gizi dengan media komik strip pada remaja di SMP Negeri 10 Kota Bengkulu ($p\text{-value} 0,0005 < 0,05$), namun tidak berpengaruh signifikan terhadap pola konsumsi indeks glikemik ($p\text{-value} 0,46 > 0,05$).



5.2 Saran

- 5.2.1 Bagi Akademik diharapkan mampu mendukung perkembangan media pembelajaran gizi seperti komik strip sebagai inovasi dalam kampanye kesehatan di kalangan remaja. Selain itu, temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan pengembangan ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan edukasi gizi tentang pengetahuan dan pola konsumsi indeks glikemik di kalangan remaja.
- 5.2.2 Bagi remaja diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dalam memilih makanan yang lebih baik dengan menekan asupan makanan yang memiliki kadar indeks glikemik yang terlalu tinggi seperti kentang. Informasi yang didapat dari edukasi ini diharapkan dapat digunakan dalam aktivitas sehari-hari sehingga pola konsumsi dapat diperbaiki.
- 5.2.3 Bagi Peneliti diharapkan dapat menjadi pengalaman dan tambahan wawasan dalam pengembangan media edukasi gizi, khususnya terkait pengetahuan dan pola konsumsi indeks glikemik pada remaja.
- 5.2.4 Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan melibatkan lebih banyak responden, waktu intervensi yang lebih lama, serta menambahkan variabel lain yang relevan dengan perilaku konsumsi di kalangan remaja. Selain itu, media edukasi dapat dikembangkan lebih interaktif sehingga dapat memberikan pengaruh yang lebih efektif terhadap perubahan pola konsumsi.