

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Simpulan berikut dibuat dari hasil dan pembahasan pada bagian sebelumnya :

1. Terdapat perubahan perilaku konsumsi makanan *online* terdiri dari pengetahuan, sikap dan tindakan.
 - a. Pengetahuan pada mahasiswa UT yang diberikan video edukasi gizi, kategori pengetahuan sangat baik mengalami perubahan paling banyak yaitu sebesar 75,3% (pre) menjadi 84,4% (post).
 - b. Sikap pada mahasiswa UT yang diberikan video edukasi gizi, kategori sikap sangat baik mengalami perubahan paling banyak yaitu sebesar 62,3% (pre) menjadi 79,2% (post).
 - c. Tindakan pada mahasiswa UT yang diberikan video edukasi gizi, kategori tindakan sangat baik mengalami perubahan paling banyak yaitu sebesar 74,0% (pre) menjadi 88,3% (post).
2. Status obesitas pada mahasiswa UT yang diberikan video edukasi gizi, sebelum diberikannya intervensi terdapat mahasiswa yang tidak mengalami obesitas dengan kategori gemuk 9,1%, kurus dan sangat kurus masing-masing 1,3%. Sesudah diberikannya intervensi terdapat perubahan pada mahasiswa yang tidak mengalami obesitas dengan kategori gemuk 6,5% dan kurus 2,6%.
3. Terdapat pengaruh pemberian video edukasi gizi melalui *instagram* terhadap perilaku konsumsi makanan *online* yang meliputi pengetahuan, sikap dan tindakan.

4. Terdapat pengaruh pemberian video edukasi gizi melalui *instagram* terhadap status obesitas.

B. Saran

Saran berikut dibuat berdasarkan simpulan diatas :

1. Sebaiknya mahasiswa dapat lebih banyak mengakses media edukasi selain video yang diberikan oleh peneliti. Agar dapat lebih meningkatkan atau menambah pengetahuan, sikap dan tindakan mahasiswa dalam mengkonsumsi makanan *online* dan terbentuknya perilaku konsumsi makanan *online* yang lebih baik.
2. Mahasiswa harus lebih sering memantau berat badan setiap bulan dan menerapkan pedoman gizi seimbang (isi piringku), guna mencapai berat badan ideal dan mencegah terjadinya masalah gizi yang dapat berdampak buruk kedepannya.