

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Tingkat pengetahuan mengenai konsumsi junk food dan perilaku sedentari mengalami peningkatan karena pengaruh video edukasi melalui tiktok. Tingkat pengetahuan mengalami peningkatan sebelum intervensi 56,2% yang memiliki pengetahuan cukup, 40,6% memiliki pengetahuan baik dan 3,1 % kurang. Sesudah dilakukan intervensi kategori baik 90,6%, kategori cukup 9,3%.
2. Pada konsumsi *Junk food* Intervensi edukasi melalui video terbukti efektif dalam mengubah kebiasaan konsumsi junk food pada remaja.. Pada kelompok perlakuan, terjadi penurunan signifikan dalam jenis konsumsi junk food yang beragam, peningkatan frekuensi konsumsi yang jarang, serta penurunan jumlah asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat setelah intervensi dengan nilai $p < 0,05$.
3. Perilaku sedentari siswa setelah: intervensi edukasi melalui video pada kelompok perlakuan berhasil menurunkan perilaku sedentari secara signifikan, dengan peningkatan persentase perilaku sedentari rendah dari 15,6% menjadi 78,1% dan penurunan perilaku sedentari tinggi dari 43,7% menjadi hanya 3,1%.
4. Terdapat perbedaan pengetahuan hasil sebelum dan sesudah edukasi gizi dengan media video edukasi yang berarti berpengaruh terhadap pengetahuan remaja di SMAN 1 Kuta Utara.

5. Terdapat perbedaan konsumsi *junk food* hasil sebelum dan sesudah edukasi gizi dengan media video edukasi yang berarti berpengaruh terhadap konsumsi *junk food* remaja di SMAN 1 Kuta Utara.
6. Terdapat perbedaan konsumsi perilaku sedentari hasil sebelum dan sesudah edukasi gizi dengan media video edukasi yang berarti berpengaruh terhadap perilaku sedentari remaja di SMAN 1 Kuta Utara.

B. Saran

1. Kepada pihak sekolah agar membuat suatu program untuk menjadikan media video sebagai salah satu pembelajaran bagi siswa, karena dengan media video adalah cara yang dapat dilakukan untuk edukasi mengenai pengetahuan, konsumsi, perilaku, dll. Serta menjadikan sebagai media dalam proses pembelajaran.
2. Kepada peneliti diharapkan dapat menjadikan referensi dengan menambahkan variabel status gizi, untuk mengetahui perkembangan status gizi remaja.