

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Rata – rata skor pengetahuan siswi SMP Widya Sakti Denpasar sebelum diberikan edukasi melalui media video 74,84 dengan nilai terendah 46,15 dan tertinggi 92,31. Dan setelah diberikan edukasi meningkat menjadi 85,89 dengan nilai terendah 61,54 dan tertinggi 100.
2. Rata – rata skor sikap siswi SMP Widya Sakti Denpasar sebelum diberikan edukasi melalui media video 76,54 dengan nilai terendah 51,28 dan tertinggi 92,31. Dan setelah diberikan edukasi meningkat menjadi 87,75 dengan nilai terendah 74,36 dan tertinggi 100.
3. Ada perubahan pengetahuan yang bermakna sebelum dan setelah edukasi melalui media video dengan nilai *p-value* 0,00 ($p < 0,05$).
4. Ada perubahan sikap yang bermakna sebelum dan setelah edukasi melalui media video dengan nilai *p-value* 0,00 ($p < 0,05$).

B. Saran

1. Bagi pihak sekolah

Pihak sekolah disarankan untuk menjadikan media video sebagai salah satu alternatif media edukasi gizi yang dapat digunakan secara rutin dalam kegiatan pembelajaran maupun program UKS. Edukasi mengenai pentingnya sarapan sebaiknya dilakukan secara berkala agar dapat meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif siswi, sehingga kebiasaan sarapan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi siswi

Siswi diharapkan dapat menerapkan kebiasaan sarapan secara rutin sebelum berangkat ke sekolah dengan memperhatikan jenis makanan yang bergizi seimbang, sehingga kebutuhan energi pagi hari dapat terpenuhi dan membantu mencegah terjadinya Kekurangan Energi Kronis (KEK).

3. Bagi orang tua

Orang tua diharapkan dapat memberikan dukungan dalam membiasakan sarapan di rumah, seperti menyiapkan menu sarapan yang praktis, sehat, dan sesuai kebutuhan gizi remaja, sehingga perubahan pengetahuan dan sikap yang telah terbentuk melalui edukasi dapat diterapkan secara berkelanjutan.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan menambahkan variabel perilaku sarapan, menggunakan kelompok kontrol, serta memperpanjang waktu pemantauan untuk menilai keberlanjutan perubahan. Selain itu, perlu melibatkan lebih banyak sekolah dan tingkat kelas agar hasil lebih representatif.