

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Yayasan Cahaya Mutiara Ubud, dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden didominasi oleh laki-laki, kelompok usia dewasa (>25 tahun), serta sebagian besar memiliki status gizi normal. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori usia produktif dengan status kesehatan yang relatif baik berdasarkan indeks massa tubuh (IMT).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Yayasan Cahaya Mutiara Ubud, dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden didominasi oleh laki-laki, berusia dewasa (>25 tahun), serta sebagian besar memiliki status gizi normal. Edukasi gizi yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan penyandang disabilitas mengenai gizi seimbang, pemilihan makanan sehat, dan pentingnya penerapan pola makan yang baik. Peningkatan tersebut ditunjukkan oleh meningkatnya nilai rata-rata pengetahuan serta bertambahnya jumlah responden yang memiliki kategori pengetahuan baik setelah mengikuti edukasi.

Meskipun edukasi gizi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan responden, intervensi tersebut belum memberikan perubahan yang signifikan terhadap status gizi selama periode penelitian. Sebagian besar responden tetap berada pada kategori status gizi normal sebelum maupun sesudah edukasi. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan status gizi memerlukan waktu yang lebih panjang serta didukung oleh penerapan pola makan yang konsisten, aktivitas fisik yang

sesuai, dan dukungan lingkungan sehingga diperlukan edukasi gizi yang berkelanjutan agar dapat memberikan dampak yang lebih optimal terhadap status gizi penyandang disabilitas

B. Saran

Bagi institusi kesehatan atau pihak terkait, disarankan untuk terus meningkatkan program edukasi gizi secara berkelanjutan dan terstruktur. Edukasi tidak hanya dilakukan satu kali, tetapi perlu dilakukan secara rutin dengan metode yang menarik dan interaktif agar dapat meningkatkan pemahaman serta mendorong perubahan perilaku masyarakat dalam jangka panjang.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan jangka waktu yang lebih panjang serta menambahkan variabel lain yang dapat memengaruhi status gizi, seperti pola makan, aktivitas fisik, dan faktor sosial ekonomi. Hal ini bertujuan agar hasil penelitian yang diperoleh lebih komprehensif dan mampu memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi status gizi.