

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- Tingkat pengetahuan gizi responden sebelum penyuluhan menunjukkan bahwa 24 siswi (80,0%) berada pada kategori pengetahuan baik, dan 6 siswi (20,0%) pada kategori cukup. Setelah intervensi, seluruh responden (100%) berada dalam kategori pengetahuan baik. Hasil uji Wilcoxon Signed-Rank Test menunjukkan nilai $p = 0,014$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah diberikan fragmen penyuluhan gizi berbasis *role-playing*.
- Sikap terhadap pemilihan makanan sehat sebelum intervensi telah berada pada kategori sikap positif sebanyak 100%. Setelah intervensi, tidak terjadi perubahan signifikan. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 1,000$ ($p > 0,05$), yang mengindikasikan bahwa fragmen penyuluhan tidak berpengaruh signifikan terhadap sikap, karena responden mayoritas telah memiliki sikap positif sebelum intervensi dilakukan.
- Perilaku pemilihan makanan sehat sebelum intervensi, terdapat 33,3% responden dengan perilaku konsumsi kurang, dan hanya 60,0 % dengan konsumsi cukup dan 6,7% kategori berlebih. Setelah intervensi, persentase konsumsi cukup meningkat menjadi 96,7%, sedangkan yang kurang menurun menjadi 0,0% dan kategori berlebih menjadi 3,3%. Hasil uji Wilcoxon Signed-Rank Test menunjukkan nilai $p = 0,007$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perubahan perilaku pemilihan makanan sehat secara signifikan.

Dari keseluruhan temuan, dapat disimpulkan bahwa fragmen penyuluhan gizi berbasis *role-playing* efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku pemilihan makanan sehat pada remaja putri, namun tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap sikap yang sebelumnya sudah positif. Metode ini terbukti menjadi media edukatif yang interaktif dan mampu mengubah praktik konsumsi makanan siswa dalam lingkungan pesantren.

5.2 Saran

Berakar dari hasil penelitian yang dilakukan mengenai efektivitas fragmen “penyuluhan gizi” sebagai media dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku pemilihan makanan sehat pada remaja putri (MTs Pondok Pesantren Al-Karimi 1 Gresik) terdapat beberapa saran :

1. Untuk sekolah dan lembaga pendidikan :

- Diharapkan MTs Pondok Pesantren Al-Karimi 1 Gresik dapat mengintegrasikan metode role-playing dalam kegiatan edukasi rutin terkait gizi agar keberlanjutan peningkatan perilaku pemilihan makanan sehat dapat terjaga.
- Sekolah juga perlu menyediakan fasilitas kantin sehat atau mengedukasi pedagang sekitar untuk menyediakan makanan bergizi.

2. Untuk remaja putri (Responden)

Dianjurkan untuk mempraktikkan pengetahuan dan sikap positif yang telah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam memilih makanan bergizi dan seimbang.

3. Untuk peneliti selanjutnya

- Dapat melakukan penelitian lanjutan dengan desain eksperimen yang lebih kuat (misalnya dengan kelompok kontrol) dan jangka waktu yang lebih panjang untuk melihat efektivitas jangka panjang metode ini.
- Kuesioner sikap bisa disisipkan pernyataan negative yang bersifat membalik agar respon tidak cenderung positif semua, sehingga pengukuran lebih akurat dan dapat terlihat perubahan sikap yang sebenarnya setelah intervensi.