

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Didasarkan hasil riset serta pembahasan yang dijabarkan, bisa dibuat simpulan bahwasanya:

- a. Pengetahuan siswa SMP Negeri 5 Tanjung Morawa Satu Atap tentang 4 pilar gizi seimbang mengalami peningkatan sesudah diberi penyuluhan, yang menunjukkan bahwa siswa lebih memahami materi gizi seimbang dibandingkan sebelum penyuluhan.
- b. Sikap siswa SMP Negeri 5 Tanjung Morawa Satu Atap terhadap 4 pilar gizi seimbang menjadi lebih baik sesudah diberi penyuluhan, ditandai lewat meningkatnya sikap positif siswa terhadap penerapan gizi seimbang dalam keseharian.
- c. Penyuluhan tentang 4 pilar gizi seimbang dengan menggunakan media TikTok berpengaruh terhadap pengetahuan siswa SMP Negeri 5 Tanjung Morawa Satu Atap, karena media ini membantu siswa menerima dan memahami informasi dengan lebih mudah dan menarik.
- d. Penyuluhan tentang 4 pilar gizi seimbang melalui media TikTok berpengaruh terhadap sikap siswa SMP Negeri 5 Tanjung Morawa Satu Atap, sehingga mendorong siswa punya sikap yang lebih positif terhadap pentingnya penerapan gizi seimbang.

Secara keseluruhan, media TikTok efektif digunakan sebagai sarana edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan siswa, namun diperlukan intervensi yang lebih berkelanjutan untuk memengaruhi perubahan sikap.

B. Saran

1. Bagi Sekolah

Sekolah harapannya bisa menjadikan media sosial, khususnya TikTok, sebagai satu di antara sejumlah alternatif media pembelajaran serta penyuluhan kesehatan bagi siswa. Mengingat hasil riset memperlihatkan bahwasanya media TikTok efektif dalam menambah pengetahuan siswa mengenai 4 Pilar Gizi Seimbang, pihak sekolah bisa bekerja sama dengan guru, tenaga kesehatan, maupun pihak puskesmas untuk menyelenggarakan edukasi gizi secara rutin

dan berkelanjutan. Selain itu, integrasi materi gizi seimbang ke dalam kegiatan pembelajaran maupun kegiatan ekstrakurikuler diharapkan dapat membantu membentuk sikap dan kebiasaan hidup sehat pada siswa sejak dini.

2. Bagi Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan harapannya bisa memakai media digital yang dekat dengan remaja, seperti TikTok, sebagai sarana promosi dan edukasi kesehatan. Penyampaian pesan kesehatan sebaiknya dilakukan secara kreatif, menarik, dan berulang agar tidak sebatas menambah pengetahuan, namun turut mampu membentuk sikap serta perilaku sehat. Selain itu, tenaga kesehatan diharapkan dapat melakukan pendampingan dan evaluasi secara berkala untuk menilai keberlanjutan dampak edukasi gizi yang telah diberikan kepada remaja.

3. Bagi Responden

Responden diharapkan dapat mengaplikasikan pengetahuan yang telah diperoleh mengenai 4 Pilar Gizi Seimbang dalam keseharian, baik dalam pemilihan makanan, pola makan, maupun kegiatan fisik. Selain itu, siswa diharapkan dapat lebih selektif dalam menyaring informasi kesehatan yang diperoleh dari media sosial serta memanfaatkan media tersebut untuk mengakses konten edukatif yang bermanfaat bagi kesehatan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti setelahnya disarankan agar melaksanakan riset dengan durasi intervensi yang lebih lama dan frekuensi penyuluhan yang lebih sering agar perubahan sikap dan perilaku dapat terlihat secara lebih nyata. Selain itu, pemakaian desain penelitian dengan kelompok kontrol serta penambahan variabel perilaku dapat dipertimbangkan untuk memperoleh gambaran pengaruh edukasi gizi yang lebih komprehensif. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk mengombinasikan media TikTok dengan metode edukasi lain agar hasil yang diperoleh menjadi lebih optimal.