# BAB V
# KESIMPULAN DAN SARAN

## A. Kesimpulan

1. Nilai pengetahuan ibu penderita obesitas sebelum diberikan edukasi gizi menggunakan media flash card diperoleh rata-rata sebesar 7,47, dan setelah diberikan edukasi meningkat menjadi 12,85.
2. Nilai sikap ibu penderita obesitas sebelum diberikan edukasi gizi menggunakan media flash card diperoleh rata-rata sebesar 8,26, dan setelah diberikan edukasi meningkat menjadi 13,91.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan edukasi gizi menggunakan media flash card terhadap peningkatan pengetahuan ibu penderita obesitas di Kelurahan Tualang Kecamatan Perbaungan ($p = 0,000$; $p < 0,05$).
4. Terdapat pengaruh yang signifikan edukasi gizi menggunakan media flash card terhadap peningkatan sikap ibu penderita obesitas di Kelurahan Tualang Kecamatan Perbaungan ($p = 0,000$; $p < 0,05$).

## B. Saran

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi tenaga kesehatan dalam mengembangkan program edukasi gizi menggunakan media flash card untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu penderita obesitas.
2. Disarankan agar edukasi gizi menggunakan media flash card dilakukan secara berkelanjutan sehingga pengetahuan dan sikap positif ibu penderita obesitas dapat dipertahankan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.
3. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mendapatkan hasil yang lebih menyeluruh, disarankan untuk menggunakan kelompok kontrol, menambah ukuran sampel, dan memperpanjang waktu intervensi.