

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Adapun simpulan yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Didapatkan bahwasanya responden yang mengikuti penelitian ini berusia 15 – 17 tahun dengan persentase 5,6% (2 orang) berusia 15 tahun, 52,7% (19 orang) berusia 16 tahun, dan 41,7% (15 orang) berusia 17 tahun. Selain itu, diperoleh pula jenis kelamin responden dengan persentase 25% (9 orang) berjenis kelamin laki-laki serta 75% (27 orang) berjenis kelamin perempuan. Responden paling banyak memiliki uang jajan > Rp 10.000 per hari dengan persentase 63,9% (23 orang). Dalam penelitian ini ditemukan bahwa persentase pekerjaan ayah yang paling banyak adalah wiraswasta, yakni sebanyak 52,8% (19 orang) dan pekerjaan ibu yang paling banyak adalah IRT (Ibu Rumah Tangga), yaitu sebanyak 66,7% (24 orang). Selain itu, ditemukan pula bahwa paling banyak orang tua responden baik ayah maupun ibu merupakan lulusan SMA, yakni dengan persentase 61,1% (22 orang) untuk ayah dan untuk ibu sebanyak 47,2% (17 orang).
2. Berdasarkan pengukuran asupan energi sebelum pendampingan melalui aplikasi *Diary NutriMe* menggunakan *food recall* 24 jam sebelum pendampingan gizi menggunakan aplikasi *Diary NutriMe*, diperoleh bahwa responden cenderung memiliki asupan energi lebih ($\geq 130\%$), yakni dengan persentase 94,5% (34 orang). Selain itu, untuk asupan lemak sebelum pendampingan, diperoleh sebanyak 100% (36 orang) memiliki asupan

lemak lebih ($> 30\%$ dari total kebutuhan energi).

3. Menurut perhitungan asupan energi setelah pendampingan melalui aplikasi *Diary NutriMe* ditemukan terdapat perubahan dari hasil data sebelum diberikan pendampingan gizi, yakni responden cenderung sudah memiliki asupan energi yang normal ($100 - < 130\%$), yaitu dengan persentase $38,8\%$ (14 orang) sedangkan sebanyak 50% (18 orang) memiliki asupan energi kurang ($70 - < 100\%$). Pada asupan lemak setelah diberikan pendampingan dengan aplikasi *Diary NutriMe*, diperoleh bahwasanya responden cenderung telah mempunyai asupan lemak yang baik ($20 - 30\%$ dari total kebutuhan energi) dengan persentase $41,7\%$ (15 orang) sementara $44,4\%$ (16 orang) memiliki asupan kurang ($< 20\%$ dari total kebutuhan energi) dan $13,9\%$ (5 orang) mempunyai asupan lemak lebih ($>30\%$ dari total kebutuhan energi).
4. Berdasarkan hasil analisis pengujian dengan uji Paired Sample t-test ditemukan bahwasanya terdapat perbedaan yang signifikan ($p = 0,000$) antara asupan energi sebelum diberikan pendampingan gizi menggunakan aplikasi *Diary NutriMe* dan setelah diberikan pendampingan. Untuk asupan lemak digunakan pengujian uji Wilcoxon dan didapatkan hasil bahwasanya asupan lemak memiliki pengaruh atau perbedaan yang signifikan ($p = 0,000$) pada saat sebelum dan setelah diberikan pendampingan gizi menggunakan aplikasi *Diary NutriMe*.

5.2 Implikasi

Berdasarkan penelitian ini, didapatkan implikasi sebagai berikut :

1. Tingkat asupan remaja *overweight* atau obesitas dapat berpengaruh dari makanan atau jajanan yang dibeli di luar rumah, seperti di sekolah. Oleh sebab itu, sangat penting untuk mengontrol atau mengawasi asupan yang dikonsumsi, karena dapat memengaruhi status gizi. Makanan yang tinggi energi dan lemak selain berdampak bagi status gizi juga dapat berdampak bagi kesehatan remaja ke depannya.
2. Penggunaan media, seperti aplikasi android dapat dipakai untuk membantu remaja dalam mengontrol asupan makanan, sehingga menimbulkan kesadaran tentang kandungan makanan yang dikonsumsi.

5.3 Saran

Berdasarkan penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat diambil, yakni sebagai berikut :

1. Bagi siswa diharapkan untuk dapat terus mengaplikasikan pola makan yang baik setelah mendapatkan pendampingan gizi dengan menggunakan aplikasi *Diary NutriMe*.
2. Bagi sekolah diharapkan dapat mengadakan pemberian edukasi gizi secara rutin pada siswa dan mewujudkan kantin sehat untuk mendukung kesehatan siswa.
3. Bagi penelitian berikutnya, diharapkan dapat menjadi referensi dan mengembangkan penelitian ini dengan variabel berbeda.