

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa;

- a) Sebagian besar (66%) subjek penelitian berjenis kelamin laki- laki, sebagian besar subjek (54,4%) penelitian berusia 17-18, sebagian besar (78,6%) subjek penelitian memiliki tingkat pendapatan keluarga yang tinggi dan sebagian besar (71,8%) subjek penelitian pernah mendapatkan edukasi tentang obesitas.
- b) Skor pengetahuan obesitas memiliki nilai median 10, nilai minimum 6 dan nilai maksimum 11. Sebagian besar (79,6%) subjek penelitian memiliki tingkat pengetahuan obesitas yang tinggi.
- c) Skor efikasi diri diet sehat memiliki skor rata- rata 74,75. Sebagian besar (56,3%) subjek penelitian memiliki efikasi diri yang sedang.
- d) Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang obesitas dengan efikasi diri kesadaran perubahan perilaku diet sehat pada remaja obesitas di Kemantren Jetis.
- e) Terdapat hubungan yang signifikan antara riwayat mendapatkan edukasi obesitas dengan efikasi diri kesadaran perubahan perilaku diet sehat pada remaja obesitas di Kemantren Jetis.

5.2 Saran

1. Bagi Siswa dan Siswi

Siswa dan siswi dapat meningkatkan pengetahuan gizi khususnya topik obesitas sebagai langkah awal mendukung perubahan perilaku diet sehat.

2. Bagi Pihak Sekolah

Sekolah dapat memberikan fasilitas pemberian edukasi yang berkontribusi pada kesehatan khususnya topik obesitas dan pengelolaan manajemen stress sehingga dapat membantu meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan efikasi diri siswa dan siswi.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian ini menggunakan desain cross sectional yang hanya mengetahui hubungan. Bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan desain longitudinal untuk dapat mengamati perubahan pengetahuan dan efikasi diri untuk perubahan perilaku seiring berjalannya waktu, sehingga dapat menunjukkan hubungan sebab akibat. Penelitian selanjutnya juga dapat menambahkan variabel terkait tingkat stress yang dimiliki subjek penelitian.