

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh edukasi melalui video terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri tentang pencegahan obesitas di SMPN 1 Soreang dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a. Adanya media video CERDAS (cegah remaja dari obesitas) yang telah dibuat dengan penilaian ahli materi berkategori sangat layak dan ahli media berkategori layak sehingga media dapat digunakan digunakan dalam penelitian yang dapat diakses dengan link https://youtu.be/fBc3UsTzS_8.
- b. Pengetahuan remaja putri sebelum diberikan video sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 31 orang dengan persentase 81,6%.
- c. Sikap remaja putri sebelum diberikan video sebagian besar memiliki tingkat sikap berkategori cukup sebanyak 27 orang dengan persentase 71,1%.
- d. Pengetahuan remaja putri setelah diberikan video sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 37 orang dengan persentase 97,4%.
- e. Sikap remaja putri setelah diberikan video sebagian besar memiliki tingkat sikap berkategori baik sebanyak 31 orang dengan persentase 81,6%.
- f. Terdapat pengaruh yang *signifikan* pemberian edukasi melalui media video terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja putri sebelum dan setelah dengan nilai *signifikan* pengetahuan sebesar 0,020 dan nilai sikap sebesar 0,000.

5.2 Rekomendasi

Rekomendasi dalam penelitian ini meliputi beberapa hal diantaranya sebagai berikut :

- a. Bagi institusi, media video ini dapat dijadikan sebagai *alternative* media untuk mengedukasi siswi SMP mengenai pencegahan obesitas.
- b. Bagi subjek penelitian, diharapkan remaja putri dapat menerapkan pola hidup sehat untuk mencegah kejadian obesitas.
- c. Bagi instansi, dibuatnya kebijakan dari pihak sekolah untuk seluruh siswi mengakses video CERDAS (cegah remaja dari obesitas).
- d. Bagi peneliti lainnya, direkomendasikan untuk melakukan penelitian mengenai perilaku siswi dalam melakukan pencegahan obesitas.