

BAB VII

SIMPULAN DAN SARAN

1.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan seperti yang telah diutaran sebelumnya, dapat disimpulkan sebagai berikut ;

1. Nilai pengetahuan mengenai gizi seimbang pada kelompok perlakuan lebih tinggi yaitu dengan rata-rata nilai pre-test 54,63 dan nilai post-test 85,37 mengalami peningkatan sebesar 30,74. Sedangkan nilai pengetahuan mengenai gizi seimbang pada kelompok kontrol yaitu dengan nilai rata-rata pre-test 50,23 dan nilai rata-rata post-test 65,33 mengalami peningkatan sebesar 15,1.
2. Asupan protein kelompok perlakuan dan kontrol masih termasuk kedalam defisit tingkat berat (>70%), asupan energi dan KH kelompok kontrol masih termasuk kedalam defisit tingkat berat (>70%), sementara untuk asupan lemak dan energi kelompok perlakuan dan kontrol termasuk defisit tingkat ringan dan sedang.
3. Ada pengaruh pendidikan gizi seimbang terhadap pengetahuan dengan metode *peer education* pada kelompok intervensi dan metode ceramah pada kelompok kontrol.
4. Tidak ada pengaruh pendidikan gizi seimbang dengan metode *peer education* terhadap perubahan konsumsi makan (asupan energi, protein dan lemak). Namun terdapat pengaruh edukasi gizi seimbang dengan metode *peer education* terhadap perubahan konsumsi makan remaja (asupan karbohidrat).
5. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan pendidikan gizi seimbang terhadap pengetahuan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

6. Tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan pendidikan gizi seimbang terhadap konsumsi makan (energi, protein, lemak dan karbohidrat) antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

1.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, terdapat beberapa hal yang disarankan;

1. Disarankan untuk penelitian selanjutnya dapat melakukan pendidikan gizi berfokus pada 4 pilar gizi seimbang dengan syarat waktu yang lebih lama untuk melihat efektifitas edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan dan konsumsi makan (asupan energi, protein, lemak dan lemak).
2. Bagi sekolah disarankan untuk melakukan pendidikan gizi ulang kepada Siswa/siswi dengan menggunakan metode peer education bekerjasama dengan puskesmas setempat, untuk memantau pertumbuhan dan asupan gizi siswa/siswi sekolah.