

## **BAB VII**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **7.1. Simpulan**

1. Terdapat perbedaan rata-rata nilai pengetahuan mengenai sarapan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol ( $p=0.009$ ).
2. Tidak terdapat perbedaan rata-rata nilai sikap mengenai sarapan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol ( $p=0,353$ ).
3. Terdapat peningkatan rerata nilai pengetahuan atau pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan menggunakan media cakram sarapan sehat pada ibu anak usia prasekolah dengan nilai signifikan sebesar 0,001 ( $p<0,05$ ).
4. Terdapat peningkatan rerata nilai sikap perbedaan selisih atau pengaruh pendidikan gizi terhadap sikap menggunakan media cakram sarapan sehat pada ibu anak usia prasekolah dengan nilai signifikan sebesar 0,001 ( $p<0,05$ ).

## **7.2. Saran**

1. Penggunaan media cakram dapat diterapkan pihak sekolah sebagai media edukasi tentang sarapan sehat, dan pihak sekolah diharapkan dapat menerapkan gizi kepada anak di sekolah dengan mengaktifkan kegiatan berbasis gizi dan kesehatan.
2. Perlu adanya gerakan mendukung anjuran membawa bekal dan sarapan untuk siswa untuk membiasakan dan membentuk pola hidup sehat dalam rangka mencapai kesehatan yang optimal.
3. Dapat dilakukan penelitian lebih lanjut terkait perilaku pada ibu anak usia prasekolah agar dapat mengetahui penerapan pola kebiasaan sarapan dan menggambarkan hasil dari perubahan pengetahuan dan sikap yang telah diteliti sebelumnya.