

## **BAB VII**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **7.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan seperti yang telah disampaikan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut.

1. Rata-rata umur sampel pada penelitian ini yaitu 13,56 dengan rentang umur 13-14 tahun.
2. Rata-rata skor pengetahuan gizi sebelum diberikan intervensi sebesar 55,80 dan setelah diberikan intervensi sebesar 79,60. Peningkatan rata-rata pengetahuan gizi mencapai 23,8. R
3. Rata-rata skor sikap tentang gizi sebelum diberikan intervensi sebesar 76,60 dan setelah diberikan intervensi sebesar 83,96. Peningkatan rata-rata sikap tentang gizi mencapai 7,36.
4. Ada pengaruh penyuluhan gizi menggunakan media Isi Piringku terhadap pengetahuan gizi siswi Madrasah Tsanawiyah Terpadu Albidayah Cangkorah Kabupaten Bandung Barat.
5. Ada pengaruh penyuluhan gizi menggunakan media Isi Piringku terhadap sikap tentang gizi siswi Madrasah Tsanawiyah Terpadu Albidayah Cangkorah Kabupaten Bandung Barat.

#### **7.2 Saran**

1. Penyuluhan gizi mengenai isi piringku perlu ditingkatkan sebagai upaya perbaikan gizi khususnya pada kelompok rentan remaja salah satunya dengan menggunakan media yang menarik seperti media *food sample* isi piringku.
2. Penelitian selanjutnya dapat meneliti pengaruh penyuluhan gizi menggunakan media isi piringku terhadap perubahan perilaku gizi

seimbang dengan frekuensi yang lebih sering dan sasaran yang lebih luas lagi.

3. Perlu adanya optimalisasi dari hasil pendidikan gizi dasar di sekolah sebagai bentuk dukungan pihak sekolah dalam upaya promosi kesehatan untuk membantu program pemerintah salah satunya dengan praktik *cooking class* tentang isi piringku oleh siswa, penyediaan makan siang atau anjuran membawa bekal makan untuk siswa.