

BAB VII

Simpulan dan Saran

7.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Rata – rata skor pengetahuan gizi mengenai sayur dan buah sebelum dilakukan perlakuan pada kelompok *booklet*, yaitu 65,2 dan sesudah perlakuan 89,2. Rata – rata skor pengetahuan gizi mengenai sayur dan buah sebelum dilakukan perlakuan pada kelompok *powerpoint* yaitu 72,5 dan sesudah perlakuan 76,1.
2. Rata – rata skor frekuensi konsumsi sayur dan buah sebelum dilakukan perlakuan pada kelompok *booklet* yaitu 2,87 dan sesudah perlakuan 3,80. Rata – rata skor frekuensi konsumsi sayur dan buah sebelum dilakukan perlakuan pada kelompok *powerpoint* yaitu 3,71 dan sesudah perlakuan 3,98.
3. Ada pengaruh sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi menggunakan media *booklet* terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada remaja. $P=0,000$ ($P<0,05$).
4. Tidak ada pengaruh frekuensi konsumsi sayur dan buah sebelum dan sesudah edukasi gizi menggunakan media *booklet* terhadap peningkatan frekuensi konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah. $P=0,265$ ($P>0,05$)
5. Perbedaan rata-rata peningkatan skor pengetahuan kelompok *booklet* yaitu 24,1 dan kelompok *powerpoint* yaitu 2,6.
6. Perbedaan rata-rata peningkatan frekuensi konsumsi sayur dan buah pada kelompok *booklet* dan *powerpoint* yaitu 0,4.

7.2 Saran

1. Dengan adanya peningkatan pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang setelah dilakukan pendidikan kesehatan gizi menggunakan media *booklet* dan media *power point*, maka media tersebut direkomendasikan sebagai salah satu media yang dapat membantu penyampaian informasi.
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat menambah variabel lain, seperti ketersediaan sayur dan buah atau kebiasaan makan orang tua yang menjadi kemungkinan penyebab lain kurangnya konsumsi sayur dan buah. Selain itu, disarankan untuk melakukan pengukuran secara kuantitatif agar konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah hasilnya lebih menggambarkan kecukupan konsumsi sayur dan buah.
3. Peneliti selanjutnya juga diharapkan memiliki rencana lain untukantisipasi terjadinya keterbatasan pengumpulan data penelitian secara langsung seperti pada saat *pandemic covid* terjadi.