

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, bahwa penelitian ini secara umum berhasil merubah tingkat pengetahuan mengenai gizi seimbang dengan menggunakan media *flash card*, adapun riciannya :

1. Rerata pengetahuan siswa tentang gizi seimbang sebelum diberi penyuluhan sebesar 50,24 tergolong kategori kurang, dengan rincian kategori baik 4% (2 responden), kategori cukup 37% (18 responden), dan kategori kurang 59% (29 responden).
2. Rerata Pengetahuan siswa tentang gizi seimbang sesudah diberi penyuluhan dengan media *flash card* sebesar 69,61 tergolong kategori cukup, dengan rincian kategori baik 45% (22 responden), kategori cukup 24% (12 orang), dan kategori kurang 31% (15 responden).
3. Terdapat perbedaan yang signifikan rerata pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan dengan media *flash card* pada α 0,05.

B. Saran

Hasil penelitian penyuluhan gizi seimbang pada anak sekolah melalui media *flash card* mampu meningkatkan pengetahuan sebagian besar responden. Hal yang dapat dilakukan kedepan yaitu meningkatkan kegiatan penyuluhan tentang pengetahuan gizi yang berkaitan dengan zat-zat gizi, pola makan seimbang pada anak usia sekolah, serta kadarzi guna mencegah terjadinya kurang gizi. Serta mengoptimalkan kegiatan promosi kesehatan dengan memasyarakatkan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) melalui 10 pesan gizi seimbang terutama pada anak usia sekolah sehingga masyarakat lebih sadar gizi melalui program Kadarzi.