

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan diatas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik dari 30 siswa sebagian besar berusia 13 – 14 tahun sebanyak 13 siswa, berjenis kelamin laki-laki, dan lama bersekolah di ASIFA selama 1 – 2 tahun.
2. Tingkat pengetahuan siswa sebagian besar termasuk kategori cukup sebanyak 12 siswa (40%).
3. Sikap pemilihan jenis makanan siswa sebagian besar termasuk kategori baik sebanyak 21 siswa (79%).
4. Terdapat pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi seimbang.
5. Terdapat pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap sikap pemilihan jenis makanan siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi seimbang.

#### **B. Saran**

1. Edukasi gizi dengan media booklet dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap pemilihan jenis makanan siswa sepakbola melalui pemantauan secara rutin dan pemberian edukasi seputar gizi secara berkala. Selain itu, siswa dapat diberikan pengetahuan mengenai gizi dengan media lain yang dapat dipelajari kembali.
2. Perubahan sikap pemilihan jenis makanan dapat diamati melalui jadwal pemberian makan siswa
3. Diperlukan penelitian lebih lanjut dalam sikap pemilihan jenis makanan dapat berupa pengamatan mengenai sisa makanan siswa untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat