

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Atas dasar hasil penelitian tentang pengaruh edukasi gizi seimbang dengan media infografis dan powerpoint terhadap pengetahuan dan perilaku makan pada remaja awal di SMP N 1 Malang, bisa ditarik simpulan sebagai berikut :

- 1) Pengetahuan dan perilaku makan sebelum diberikan edukasi seimbang menggunakan media *infografis* dan *powerpoint* pada remaja awal di SMP Negeri 1 Malang didapatkan sebagian besar siswa memiliki pengetahuan cukup sebanyak 73 orang dan pada aspek perilaku makan didapatkan sebagian besar memiliki pengetahuan cukup sebanyak 68 orang.
- 2) Pengetahuan dan perilaku makan sesudah diberikan edukasi seimbang menggunakan media *infografis* dan *powerpoint* pada remaja awal di SMP Negeri 1 Malang didapatkan lebih banyak siswa berpengetahuan baik sejumlah 72 orang dan pada aspek perilaku makan diperoleh lebih banyak siswa berpengetahuan baik sebanyak 61 orang.
- 3) Menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang dengan media infografis dan powerpoint efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku makan pada remaja awal di SMP N 1 Malang.

5.2 Saran

- 1) Bagi Lahan dan Dinas Kesehatan

Disarankan untuk melaksanakan program sosialisasi dan edukasi tentang gizi seimbang kepada seluruh siswa di SMP N 1 Malang. Kolaborasi

dengan tenaga kesehatan akan membantu dalam menyampaikan informasi yang akurat dan relevan. Selain itu, dapat mengadakan kegiatan penyuluhan secara berkala untuk memperbarui pengetahuan dan pemahaman tentang gizi seimbang.

2) Bagi Peneliti Lanjutan

Dapat menjadi referensi dan sumber informasi dalam mengembangkan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh edukasi gizi seimbang pada remaja awal. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat melibatkan sampel yang lebih besar dan melihat pengaruh jangka panjang dari edukasi gizi seimbang menggunakan media infografis dan powerpoint.

3) Bagi Masyarakat

Penting bagi orang tua, terutama ibu, untuk memberikan perhatian terhadap makanan yang disediakan di rumah. Memastikan bahwa makanan yang dikonsumsi oleh anak mengandung gizi seimbang dan bernutrisi. Selain itu, melibatkan anak dalam kegiatan olahraga dan aktivitas fisik di rumah serta memberikan pemahaman tentang pentingnya makanan sehat dan perilaku makan yang baik dapat membantu mendorong pengetahuan dan perilaku makan gizi seimbang pada remaja awal.