

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

1. Penyuluhan tentang gizi seimbang pada anak sekolah melalui media puzzle sebanyak 4 kali selama 3 minggu menunjukkan pengaruh signifikan terhadap tingkat pengetahuan anak sekolah dengan peningkatan sebesar 29,1%. Siswa yang mempunyai tingkat pengetahuan baik rata-rata berusia 11-12 tahun (47,7%).
2. Penyuluhan tentang gizi seimbang pada anak sekolah melalui media puzzle sebanyak 4 kali selama 3 minggu menunjukkan pengaruh signifikan terhadap tingkat sikap anak sekolah dengan peningkatan sebesar 14,8%. Siswa yang memiliki sikap baik rata-rata memiliki tingkat pengetahuan yang baik pula (92,0%).
3. Penyuluhan tentang gizi seimbang pada anak sekolah melalui media puzzle sebanyak 4 kali selama 3 minggu menunjukkan pengaruh signifikan terhadap tingkat konsumsi energi dengan peningkatan sebesar 32,9%. Sebanyak (77,3%) responden yang memiliki status gizi kategori kurang dan sangat kurang memiliki tingkat konsumsi energi dalam kategori normal.
4. Penyuluhan tentang gizi seimbang pada anak sekolah melalui media puzzle sebanyak 4 kali selama 3 minggu menunjukkan pengaruh signifikan terhadap tingkat konsumsi protein dengan peningkatan sebesar 50,9%. Sebanyak (61,4%) responden yang memiliki status gizi kategori sangat kurus memiliki tingkat konsumsi protein kategori normal.
5. Penyuluhan tentang gizi seimbang pada anak sekolah melalui media puzzle sebanyak 4 kali selama 3 minggu menunjukkan pengaruh signifikan terhadap tingkat konsumsi lemak dengan peningkatan sebesar 49,4%. Sebanyak (59,1%) responden yang memiliki status gizi kategori sangat kurus memiliki tingkat konsumsi lemak kategori normal.
6. Penyuluhan tentang gizi seimbang pada anak sekolah melalui media puzzle sebanyak 4 kali selama 3 minggu menunjukkan

pengaruh signifikan terhadap tingkat konsumsi karbohidrat dengan peningkatan sebesar 43,1%. Sebanyak (68,2%) responden yang memiliki status gizi sangat kurus memiliki tingkat konsumsi karbohidrat dalam kategori normal.

7. Penyuluhan tentang gizi seimbang pada anak sekolah melalui media puzzle sebanyak 4 kali selama 3 minggu menunjukkan bahwa konsumsi sayur (66,7%) dan buah (55,6%) pada anak sekolah masih dalam kategori kurang (<85%).

B. SARAN

Hasil penelitian penyuluhan gizi seimbang pada anak sekolah melalui media puzzle mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, serta tingkat konsumsi energi, protein, lemak dan karbohidrat sebagian besar responden yang memiliki status gizi kategori kurus dan sangat kurus. 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.