

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Penyuluhan pedoman gizi seimbang siswa sekolah dasar menggunakan media *flashcard* efektif meningkatkan pengetahuan. Berdasarkan delapan jurnal yang telah dianalisis, 100% menyatakan terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik pada pengetahuan setelah diberikan penyuluhan gizi dengan media *flashcard*.
2. Penyuluhan pedoman gizi seimbang siswa sekolah dasar menggunakan media *flashcard* efektif meningkatkan sikap. Berdasarkan empat jurnal yang telah dianalisis, 3 dari 4 jurnal menyatakan terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik pada sikap setelah diberikan penyuluhan gizi dengan media *flashcard*.
3. Responden yang tepat untuk diberikan penyuluhan adalah siswa sekolah dasar kelas IV — V karena pada umur 10 — 12 tahun mereka mulai sadar dan mengikuti aturan karena mengetahui tujuan aturan mengenai pedoman gizi seimbang.
4. Frekuensi penyuluhan yang paling optimal untuk meningkatkan pengetahuan adalah sebanyak 1 hingga 2 kali per bulan. Sedangkan frekuensi penyuluhan yang paling optimal untuk meningkatkan sikap adalah sebanyak 3 kali per bulan.

#### **B. Saran**

Media *flashcard* dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap positif terkait pedoman gizi seimbang sehingga dapat dijadikan media pembelajaran penyuluhan gizi. Penyuluhan pedoman gizi seimbang dengan media *flashcard* disarankan untuk diberikan kepada siswa kelas IV — V sekolah dasar, frekuensi yang diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan adalah 1 — 2 kali/bulan sedangkan untuk meningkatkan sikap diperlukan sebanyak 3 kali/bulan.

Selain itu, dalam melakukan penyuluhan diperlukan pemahaman dan penguasaan materi oleh penyuluh agar materi penyuluhan dapat dipahami secara optimal oleh responden. Media *flashcard* disarankan untuk dilakukan uji kelayakan

oleh tim pakar sehingga *flashcard* dapat benar-benar memberikan nilai lebih dalam alat bantu/media penyuluhan pedoman gizi seimbang.