

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

1. Terdapat peningkatan skor pengetahuan remaja tentang 4 pilar gizi seimbang sesudah dilakukannya penyuluhan dengan media animasi.
2. Terdapat peningkatan skor aktivitas fisik sesudah dilakukannya penyuluhan dengan media animasi.
3. Terdapat pengaruh media animasi terhadap tingkat pengetahuan dan aktivitas fisik remaja tentang 4 pilar gizi seimbang.
4. Terdapat peningkatan skor pengetahuan remaja tentang 4 pilar gizi seimbang sesudah dilakukannya penyuluhan dengan media *leaflet*.
5. Terdapat peningkatan skor aktivitas fisik sesudah dilakukannya penyuluhan dengan media *leaflet*.
6. Terdapat pengaruh media *leaflet* terhadap tingkat pengetahuan dan aktivitas fisik remaja tentang 4 pilar gizi seimbang.
7. Media animasi lebih efektif dibandingkan dengan *leaflet* dalam meningkatkan pengetahuan tentang 4 pilar gizi seimbang.
8. Media animasi lebih efektif dibandingkan dengan *leaflet* dalam meningkatkan aktivitas fisik.

#### **B. Saran**

1. Bagi pihak sekolah diharapkan dapat mewajibkan siswa mengikuti salah satu ekstrakurikuler olahraga, dan meningkatkan frekuensi waktu

ekstrakurikuler olahraga.

2. Bagi pengelola yankes remaja diharapkan dapat membantu mengurangi permasalahan gizi pada remaja khususnya pada permasalahan asupan makanan dan aktivitas fisik diantaranya dengan mengadakan penyuluhan gizi di sekolah sekolah setiap 3 bulan sekali menggunakan media serupa karena sudah terbukti efektif meningkatkan aktivitas fisik dan pengetahuan.
3. Bagi remaja diharapkan dapat meluangkan waktunya untuk melakukan olahraga ringan yang mudah dilakukan dan tidak membutuhkan biaya seperti jalan santai, bersepeda, *jogging*, senam aerobik di *youtube* kurang lebih selama 30 menit setiap harinya.
4. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan media animasi dan media *leaflet* 4 pilar gizi seimbang berupa penambahan penjelasan materi kategori aktivitas fisik (ringan, sedang, dan berat), memperjelas materi tentang indikator terjadinya keseimbangan zat gizi dalam tubuh dan anjuran konsumsi lauk hewani, nabati, gula, minyak, garam dengan cara mengubah komposisi warna, tulisan lebih mencolok dan menambah gambar menarik agar responden bisa mengingat lebih baik