

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Terdapat peningkatan pengetahuan diet gizi seimbang setelah dilakukan penyuluhan gizi dengan media *e-pocket book*.
2. Terdapat peningkatan pengetahuan diet gizi seimbang setelah dilakukan penyuluhan gizi dengan media *e-leaflet*.
3. Media penyuluhan gizi *e-pocket book* lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan diet gizi seimbang dibandingkan media *e-leaflet*

B. Saran

1. Bagi sekolah dapat menjadikan media *e-pocket book* dan *e-leaflet* menjadi pilihan media pembelajaran dikarenakan sudah terbukti bahwa kedua media dapat membantu meningkatkan pengetahuan siswa.
2. Bagi puskesmas dapat menjadikan media *e-pocket book* dan *e-leaflet* diet gizi seimbang sebagai media edukasi gizi pada remaja dikarenakan kedua media terbukti dapat meningkatkan pengetahuan gizi mengenai diet gizi seimbang.
3. Bagi peneliti lain dapat melakukan penelitian serupa pada *urban research* dengan subjek yang lebih luas untuk membantu upaya pemerintah dalam pemerataan edukasi Kesehatan dan diharapkan dapat mengembangkan media *e-pocket book* dan *e-leaflet* berupa penjelasan yang lebih rinci mengenai materi makronutrient, isi piringku, GGL (Gula, Garam dan Lemak) serta mengenai IMT/U.