

BAB V  
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Pengetahuan siswa SMA tentang indeks glikemik pangan mengalami peningkatan setelah diberikan media BROLIGNAM.
2. Sikap siswa SMA tentang indeks glikemik pangan mengalami peningkatan setelah diberikan media BROLIGNAM.
3. Pengetahuan siswa SMA tentang indeks glikemik pangan mengalami peningkatan setelah diberikan media *leaflet*.
4. Sikap siswa SMA tentang indeks glikemik pangan mengalami peningkatan setelah diberikan media *leaflet*.
5. Terdapat perbedaan skor peningkatan pengetahuan dan sikap tentang indeks glikemik pangan pada kelompok BROLIGNAM dan kelompok *leaflet*.
6. BROLIGNAM berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang indeks glikemik pangan.

## B. Saran

1. Bagi siswa sekolah menengah atas, BROLIGNAM dapat digunakan sebagai media baru dalam mendapatkan informasi tentang indeks glikemik pangan.
2. Bagi pihak sekolah menengah atas, dapat dilakukan kegiatan sosialisasi dan penyuluhan menggunakan BROLIGNAM sebagai alternatif media dan sebagai upaya pencegahan diabetes mellitus tipe 2 pada remaja.
3. Bagi peneliti lain perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai praktik pemilihan atau konsumsi pangan berdasarkan indeks glikemik pada remaja