

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan:

1. Rata-rata nilai pengetahuan gizi seimbang responden saat *pretest* sebesar 5,104 dan meningkat menjadi 9,086 saat *posttest*. Ada pengaruh signifikan penyuluhan menggunakan *booklet* gizi seimbang disertai *form diet tracker* terhadap nilai pengetahuan gizi seimbang pada remaja di Kelurahan Bener.
2. Ada pengaruh signifikan penyuluhan menggunakan *booklet* gizi seimbang disertai *form diet tracker* terhadap asupan protein pada remaja di Kelurahan Bener
3. Tidak ada pengaruh signifikan penyuluhan menggunakan *booklet* gizi seimbang disertai *form diet tracker* terhadap asupan lemak dan karbohidrat pada remaja di Kelurahan Bener
4. Media *booklet* gizi seimbang disertai *form diet tracker* efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang namun kurang efektif untuk memperbaiki asupan makronutrien remaja sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi.

B. Saran

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya terkait dengan masalah gizi seimbang pada remaja di daerah yang berbeda. Walaupun tingkat efektivitas *booklet* terhadap asupan lemak dan karbohidrat masih belum signifikan, akan tetapi pengaruh *booklet* terhadap nilai pengetahuan dan asupan protein cukup signifikan. Media *booklet* gizi seimbang disertai *form diet tracker* dapat digunakan sebagai media penyuluhan dengan melakukan modifikasi media dan jangka waktu pelaksanaan penelitian.