# BAB V

# KESIMPULAN DAN SARAN

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gizi seimbang yang dilakukan terhadap siswa Kelas XI IPA di SMAN 1 Sumber Kabupaten Cirebon, dapat disimpulkan bahwa :

1. Berdasarkan kejelasan materi terhadap booklet sebanyak 34 siswa (100%) berpendapat bahwa materi dalam media booklet mudah dipahami. Selain itu, berdasaran ketertarikan siswa pada media booklet sebanyak 34 siswa (100%) berpendapat bahwa media booklet menarik.
2. Pengetahuan siswa sebelum intervensi dilakukan yang termasuk dalam kategori pengetahuan baik sebanyak 8,8%, kategori cukup 58,8%, dan kurang sebanyak 32,4%. Hal tersebut menyimpulkan bahwa sebelum dilakukannya intervensi pengetahuan responden terbanyak masuk dalam kategori pengetahuan cukup dan masih terdapat tingkat pengetahuan yang kurang. Hanya sebagian kecil responden yang termasuk dalam kategori pengetahuan baik.
3. Pengetahuan siswa sesudah dilakukannya intervensi yang termasuk dalam kategori pengetahuan baik sebanyak 76,5%, pengetahuan cukup 23,5, dan pengetahuan kurang sebanyak 0%. Dapat disimpulkan bahwa pengetahuan siswa meningkat dan masuk dalam kategori cukup dan baik, dan tidak ada lagi siswa yang termasuk dalam kategori pengetahuan kurang.
4. Perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi dilakukan sangat beragam dan masuk kedalam 3 kategori yang ada, sebanyak 88,2% mengalami peningkatan pengetahuan dengan rata-rata sebelum intervensi sebesar 60,25 dan rata-rata setelah intervensi sebesar 82,93. Dengan peningkatan rata-rata sebesar 22,68. Perubahan pengetahuan dengan kategori tetap sebanyak 5,9% dengan rata-rata nilai 66,7. Sementara itu terdapat 5,9% responden yang mengalami penurunan nilai pengetahuan, dengan rata-rata nilai sebelum intervensi sebesar 73,37 menjadi 60,03 dengan penurunan rata rata sebesar 13,34. Meskipun terjadi penurunan tetapi, tingkat pengetahuan siswa masih termasuk dalam kategori pengetahuan cukup dan tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori pengetahuan kurang.
5. Siswa dengan frekuensi membaca satu hingga dua kali yang mengalami peningkatan pengetahuan yaitu sebesar 88,5% tidak lebih besar dibandingkan dengan siswa yang frekuensi membaca tiga atau lebih kali yaitu sebesar 100%. Siswa yang tidak pernah membaca booklet mengalami penurunan lebih besar yaitu sebanyak 100% dibandingkan dengan yang membaca satu hingga dua kali mengalami penurunan sebesar 3,8%.Dapat disimpulkan bahwa semakin sering frekuensi membaca media maka peningkatan pengetahuan akan semakin baik.

## Saran

Berdasarkan simpulan diatas dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil pre-test dapat digambarkan bahwa pengetahuan siswa terkait gizi seimbang masih ada yang termasuk dalam kategori kurang. Oleh sebab itu, SMAN 1 Sumber perlu melakukan penyuluhan terkait masalah gizi dan kesehatan dengan menggunakan berbagai media salah satunya yaitu booklet.
2. Siswa diharapkan dapat memahami dan meningkatkan frekuensi membaca booklet agar peningkatan pengetahuan dapat lebih baik.
3. Pada penelitian selanjutnya dapat dilakukan post-test setelah intervensi 1 dan 2 sehingga dapat menggambarkan efektivitas pengulangan intervensi