

## BAB 1 : KESIMPULAN DAN SARAN

### 1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, analisis, dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan. Dan responden yang paling banyak adalah berumur 11 tahun.
2. Pengetahuan gizi responden untuk setiap item pertanyaan meningkat setelah diberikan pendidikan gizi metode lari estafet kecuali untuk item pertanyaan porsi protein nabati per hari dan item pertanyaan mengenai aktivitas fisik.
3. Terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan pada murid kelas V SDN 19 Luhak Nan Duo sesudah pemberian pendidikan gizi metode lari estafet.
4. Terdapat pengaruh pemberian pendidikan gizi metode lari estafet terhadap perubahan pengetahuan gizi seimbang pada murid kelas V SDN 19 Luhak Nan Duo.
5. Terdapat pengaruh pemberian pendidikan gizi metode lari estafet terhadap perubahan pengetahuan gizi seimbang tentang makan makanan beragam pada murid kelas V SDN 19 Luhak Nan Duo.
6. Terdapat pengaruh pemberian pendidikan gizi metode lari estafet terhadap perubahan pengetahuan gizi seimbang tentang memantau berat badan secara teratur pada murid kelas V SDN 19 Luhak Nan Duo.
7. Tidak terdapat pengaruh pemberian pendidikan gizi metode lari estafet terhadap perubahan pengetahuan gizi seimbang tentang aktivitas fisik pada murid kelas V SDN 19 Luhak Nan Duo.

8. Tidak terdapat pengaruh pemberian pendidikan gizi metode lari estafet terhadap perubahan pengetahuan gizi seimbang tentang pola hidup bersih pada murid kelas V SDN 19 Luhak Nan Duo.

## 1.2 Saran

Adapun saran yang dapat diberikan berdasarkan kesimpulan diatas adalah sebagai berikut :

1. Diharapkan pendidikan gizi metode lari estafet dapat diterima dan diaplikasikan oleh guru disekolah sebagai media baru dalam proses pembelajaran mengenai gizi seimbang terutama ditingkat Sekolah Dasar.
2. Agar pemegang program di Puskesmas dapat menjadikan metode lari estafet gizi ini sebagai media promosi kesehatan dan gizi di sekolah atau kelompok masyarakat.

