

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

1. Rerata skor pengetahuan, sikap dan tindakan setelah diberikan edukasi dengan metode penyuluhan mengalami peningkatan.
2. Rerata skor pengetahuan, sikap dan tindakan setelah diberikan edukasi dengan metode permainan *puzzle* mengalami peningkatan.
3. Rerata skor pengetahuan dan skor sikap pada kelompok kontrol meningkat setelah dua kali *posttest*. Rerata skor tindakan menurun setelah dua kali *posttest*.
4. Terdapat perbedaan pengetahuan, sikap dan tindakan konsumsi buah dan sayur sebelum dan setelah pemberian edukasi gizi pada kelompok dengan metode penyuluhan, permainan *puzzle* dan pada kelompok kontrol.
5. Terdapat perbedaan perubahan pengetahuan, sikap dan tindakan konsumsi buah dan sayur sebelum dan setelah pemberian edukasi gizi pada kelompok dengan metode penyuluhan, permainan *puzzle* dan kelompok kontrol.
6. Edukasi gizi melalui metode permainan *puzzle* lebih efektif dibandingkan metode penyuluhan pada perubahan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa MTsN 1 Padang

1.2 Saran

1. Bagi MTsN 1 Padang
 - a. Adanya upaya sekolah untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang konsumsi buah dan sayur baik dengan metode penyuluhan

maupun permainan *puzzle* dan bekerja sama dengan mata pelajaran sekolah seperti kesehatan jasmani dan olahraga.

- b. Melakukan pemberdayaan Unit Kesehatan Sekolah (UKS) yang dapat bekerja sama dengan puskesmas untuk memberikan penyuluhan tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur
- c. Adanya upaya sekolah dalam menyediakan media yang dapat digunakan untuk menyampaikan pesan kesehatan mengenai konsumsi buah dan sayur seperti *puzzle*, leaflet, booklet dan sebagainya.

2. Bagi Responden

Setelah diberikan penyuluhan tentang perilaku konsumsi buah dan sayur diharapkan siswa dapat lebih mengetahui dan memahami tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur pada remaja serta dampak yang timbul jika kurang konsumsi buah dan sayur pada remaja. Serta dapat berusaha untuk memiliki perilaku konsumsi buah dan sayur sesuai anjuran setiap hari.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya agar dapat meneliti dengan menggunakan metode permainan *puzzle* karena hasil dalam penelitian ini metode *puzzle* efektif dalam perubahan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja.