

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi gizi melalui media audiovisual (video) berpengaruh terhadap peningkatan keberagaman konsumsi buah dan sayur pada siswa SDN Tongas Kulon. Media video membantu meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan minat anak mengenai pentingnya mengonsumsi berbagai jenis buah dan sayur melalui penyampaian informasi yang menarik, interaktif, dan mudah dipahami. Peningkatan pengetahuan tersebut mendorong siswa untuk memilih dan mengonsumsi buah serta sayur yang lebih bervariasi sehingga proporsi siswa dengan kategori konsumsi beragam meningkat setelah diberikan edukasi. Edukasi gizi berbasis audiovisual merupakan metode yang praktis, ekonomis, serta dapat digunakan berulang sebagai sarana promosi kesehatan di sekolah. Oleh karena itu, edukasi gizi melalui media video berpotensi meningkatkan keberagaman konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar, terutama apabila dilaksanakan secara berkelanjutan dengan dukungan keluarga, guru, dan lingkungan sekolah dalam menyediakan serta membiasakan konsumsi berbagai jenis buah dan sayur.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Anak SD

Diharapkan siswa dapat menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh dari edukasi gizi dengan membiasakan mengonsumsi buah dan sayur setiap

hari. Kebiasaan tersebut perlu dilakukan secara konsisten baik di lingkungan sekolah maupun di rumah untuk mendukung pertumbuhan, kesehatan, dan peningkatan daya tahan tubuh.

5.2.2 Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan dapat menjadikan edukasi gizi melalui media audiovisual sebagai salah satu metode pembelajaran kesehatan yang dilakukan secara berkala. Selain itu, sekolah dapat mendukung peningkatan konsumsi buah dan sayur yang beragam dengan menyediakan program kantin sehat, kegiatan membawa bekal sehat, serta kampanye gizi seimbang bagi seluruh siswa.

5.2.3 Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang promosi kesehatan dan gizi anak khususnya stase komunitas. Selain itu, institusi pendidikan dapat mendorong mahasiswa untuk mengembangkan media edukasi audiovisual yang inovatif dan berbasis bukti ilmiah sebagai sarana pendidikan kesehatan di masyarakat. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai sumber pustaka bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian terkait edukasi gizi, perilaku konsumsi, dan kesehatan anak sekolah.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan waktu intervensi yang lebih panjang

sehingga dapat diketahui efektivitas edukasi audiovisual dalam jangka panjang. Selain itu, penelitian dapat dikembangkan dengan membandingkan berbagai media edukasi gizi, seperti audiovisual, permainan edukatif, atau media digital interaktif, untuk mengetahui metode yang paling efektif dalam meningkatkan keberagaman konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar dan meneliti terkait bagaimana kandungan gizinya.

