

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah dilakukan studi literatur dari 15 literatur mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebagian besar hasil penelitian mengatakan ada hubungan pengetahuan dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja
2. Sebagian besar hasil penelitian mengatakan ada hubungan preferensi/kesukaan dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja.
3. Sebagian besar hasil penelitian mengatakan ada hubungan ketersediaan dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja.
4. Sebagian besar hasil hasil penelitian mengatakan ada hubungan orang tua dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja.
5. Sebagian besar hasil penelitian mengatakan tidak terdapat hubungan teman sebaya dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja.

B. Saran

1. Pihak sekolah bekerjasama dengan puskesmas melalui program UKS untuk memberikan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang dampak kurangnya mengkonsumsi sayur dan buah melalui penyuluhan, mata pelajaran olahraga dan kesehatan, agar dapat meningkatkan kesadaran remaja untuk membiasakan mengkonsumsi sayur dan buah sesuai anjuran pedoman gizi seimbang.
2. Dukungan keluarga lebih ditingkatkan yaitu dengan menyediakan bekal dari rumah untuk makan bersama di sekolah berupa makanan sehat seperti sayuran dan buah-buahan, serta memberikan contoh gizi seimbang kepada anaknya dengan mengajak anak untuk selalu mengkonsumsi sayur dan buah setiap hari.