

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian gambaran faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah pada Siswa SDN 01 Hajimena Kecamatan Natar, Lampung Selatan Tahun 2023 dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran konsumsi sayur dan buah terdiri dari:
 - a. Konsumsi sayur pada responden SDN 01 Hajimena masih banyak yang kurang.
 - b. Konsumsi buah pada responden SDN 01 Hajimena sudah cukup.
 - c. Frekuensi konsumsi sayur pada responden SDN 01 Hajimena tidak sesuai.
 - d. Frekuensi konsumsi buah pada responden SDN 01 Hajimena tidak sesuai.
2. Pengetahuan gizi pada responden SDN 01 Hajimena masih banyak yang kurang.
3. Ketersediaan sayur dan buah terdiri dari:
 - a. Ketersediaan sayur untuk dikonsumsi dirumah pada responden SDN 01 Hajimena sudah banyak yang tersedia.
 - b. Ketersediaan buah untuk dikonsumsi dirumah pada responden SDN 01 Hajimena sudah banyak yang tersedia.
4. Prefrensi sayur dan buah terdiri dari:
 - a. Prefrensi sayur pada responden 01 Hajimena lebih banyak menyukai sayur di antaranya Wortel, Kangkung, Ketimun dan Bayam.
 - b. Prefrensi buah pada responden 01 Hajimena lebih banyak menyukai buah di antaranya Jeruk, Durian, Sawo, dan Semangka

B. Saran

1. Bagi Sekolah

- a. Perlu diadakan penyuluhan gizi dengan bentuk yang menarik bagi siswa dengan tema penting dan manfaat konsumsi sayur dan buah bagi kesehatan dan pertumbuhan serta anjurkan kesadaran siswa untuk mengkonsumsi sayur dan buah setiap hari.
- b. Sekolah juga bisa membuat program untuk membawa bekal dengan menu sayur dan buah setiap harinya.

2. Bagi Orang Tua

Orang tua perlu memotivasi anak agar mengkonsumsi sayur dan buah setiap hari dan orang tua untuk orang tua menyediakan sayur setiap harinya seperti menjadikan sayur dan buah menu favorit keluarga dengan membuat yang lebih menarik agar anak menyukai untuk mengonsumsi sayur dan bervariasi agar tidak membosankan.