

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian gambaran faktor yang berhubungan dengan frekuensi konsumsi sayur dan buah pada siswa kelas 6 MIN 11 Bandar Lampung Tahun 2024 dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran konsumsi sayur dan buah terdiri dari:
 - a. Frekuensi konsumsi sayur pada responden MIN 11 Bandar Lampung tidak sesuai sebanyak 22,0% dan yang sesuai sebanyak 78,0% .
 - b. Frekuensi konsumsi buah pada responden MIN 11 Bandar Lampung tidak sesuai sebanyak 14,0% dan yang sesuai sebanyak 86,0%.
2. Pengetahuan gizi pada responden MIN 11 Bandar Lampung masih banyak yang kurang sebanyak 66,0%, dengan kategori cukup sebanyak 30,0% dan dengan kategori baik sebanyak 4,0% .
3. Ketersediaan sayur dan buah terdiri dari:
 - a. Ketersediaan sayur untuk dikonsumsi dirumah pada responden MIN 11 Bandar Lampung sudah banyak yang tersedia sebanyak 72,0% dan kategori tidak tersedia sebanyak 28,0%.
 - b. Ketersediaan buah untuk dikonsumsi dirumah pada MIN 11 Bandar Lampung sudah banyak yang tersedia sebanyak 64,0% dan kategori tidak tersedia sebanyak 36,0%.

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.