

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian gambaran pola konsumsi sayur dan buah pada siswa kelas 9 SMPN 1 Kota Agung Tahun 2023 dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Proporsi konsumsi sayur dengan kategori kurang 67,7% dan untuk kategori cukup 30,8%. Sedangkan untuk konsumsi buah dengan kategori kurang 66,2% dan kategori cukup 33,8%.
2. Ketersediaan sayur dirumah tangga tersedia 95,6% dan kategori tidak tersedia 4,4%. Sedangkan untuk ketersediaan buah dalam rumah tangga dengan kategori tersedia 73,5% dan tidak tersedia 26,5%.
3. Pendapatan keluarga dengan kategori  $\leq$ Rp2.432.001 sebesar 91,2% dan kategori  $\geq$ Rp2.432.001 sebanyak 8,8%
4. Pengetahuan ibu dengan menjawab kurang sebanyak 13,2%, cukup 45,6% dan kategori baik 41,2%.
5. Sumber informasi ibu melalui ceramah sebesar 29,4%, media cetak 7,4% dan media elektronik 83,2%.

#### **B. Saran**

1. Sekolah mengadakan kegiatan penyuluhan rutin kepada siswa tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah.
2. Sekolah menyediakan media pendidikan gizi dengan meletakkan poster ditempat yang strategis.
3. Sekolah memberikan penyuluhan tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah kepada orangtua pada kegiatan pertemuan khusus orangtua.
4. Siswa diwajibkan membawa bekal sesuai dengan pedoman gizi seimbang dan dilakukan makan bersama setelah kegiatan senam atau olahraga.