

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian gambaran faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa di SDN 2 Perumnas Way Kandis tahun 2023 dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut yaitu:

1. Frekuensi konsumsi sayur kurang baik sejumlah 52,9%, dan konsumsi sayur baik sejumlah 47,1%. Sedangkan untuk Konsumsi buah kurang baik sejumlah 42,8% dan Konsumsi buah baik sejumlah 57,1%
2. Preferensi sayur masuk dalam kategori suka dengan 29 dan siswa dengan preferensi buah masuk dalam kategori sangat suka dengan skor 35,6. Sayur yang paling disukai adalah Bayam, kangkung, dan wortel. Sedangkan Buah yang paling disukai adalah Jeruk, mangga, dan semangka.
3. ketersediaan sayur dirumah tangga yaitu 47,1% tersedia dan 52,9% tidak tersedia sayur di rumah tangga dan ketersediaan buah dirumah tangga yaitu 40% tersedia dan 60% tidak tersedia buah dirumah tangga.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Sekolah**

Perlu diadakan program edukasi tentang pentingnya makan sayur dan buah dengan bentuk yang menarik seperti makan buah dan sayur bersama, memasang poster dengan tema manfaat konsumsi sayur dan buah serta anjuran konsumsi sayur dan buah untuk meningkatkan kesadaran siswa dalam mengkonsumsi sayur dan buah.

##### **2. Bagi Orang Tua**

Memberi motivasi kepada orang tua untuk menyediakan sayur dan buah yang lebih menarik dan bermacam-macam agar tidak membosankan, seperti menjadikan sayur dan buah menu favorit keluarga. Serta memberikan contoh makan sayur dan buah setiap harinya,