

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian gambaran konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas VI SDN Bumisari tahun 2023 dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Konsumsi sayur dan buah dengan kategori kurang sebanyak 89,4%, sedangkan dengan kategori cukup sebanyak 10,6%.
2. Distribusi frekuensi konsumsi buah dan sayur pada siswa dengan kategori baik sebesar 20,2%, dan dengan kategori kurang sebesar 79,8%.
3. Jenis sayur dan buah yang sering dikonsumsi siswa yaitu, untuk jenis buah yang sering dikonsumsi siswa yaitu kurma 32,7%, jeruk 19,2%, pisang 14,4%, semangka 14,4%, apel 9,6%, nanas 4,8%, melon 2,9%, pepaya 1,9%. Untuk sayur sayuran yang sering dikonsumsi siswa adalah sayuran kangkung 32,7%, sop 32,7%, bayam 27,9%, daun singkong 4,8%, dan kembang kates 1,9%.
4. Pengetahuan tentang sayur dan buah pada siswa dengan kategori kurang sebanyak 26%, dengan kategori cukup sebanyak 51%, dan untuk kategori baik sebanyak 23%.
5. Ketersediaan buah dan sayur di rumah dengan kategori tidak baik sebesar 19,2%, sedangkan dengan kategori cukup sebesar 48,1%, dan untuk kategori baik sebesar 32,7%.
6. Pengaruh teman sebaya dengan kategori sangat berpengaruh sebesar 59,6%, sedangkan dengan kategori cukup berpengaruh sebanyak 26,0%, dan untuk kategori tidak berpengaruh sebesar 14,4%.

#### **B. Saran**

##### **a. Bagi Sekolah**

1. Diadakan penyuluhan gizi khususnya tentang sayur dan buah
2. Menempelkan poster tentang sayur dan buah di ruang kelas
3. Rutin mengajak anak untuk membawa bekal dari rumah

**b. Bagi Orang Tua**

Rutin membuat bekal untuk anak dengan lengkap seperti yang ada dalam isi piringku yaitu, makanan pokok, lauk hewani dan nabati, sayur dan buah. Melakukan variasi makanan dan modifikasi makanan untuk menambah ketertarikan anak untuk mengkonsumsi buah dan sayur.