

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian gambaran pola konsumsi sayur dan buah saat puasa pada siswa kelas 5 SDN 3 Bukit Kemiling Permai kota Bandar Lampung Tahun 2024 dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Gambaran asupan serat dengan konsumsi sayur dan buah
 - a. Frekuensi konsumsi sayur pada responden Kelas V SDN 3 Bukit Kemiling Permai tidak sesuai (100%).
 - b. Frekuensi konsumsi sayur pada responden Kelas V SDN 3 Bukit Kemiling Permai tidak sesuai (100%).
 - c. Konsumsi sayur pada siswa kelas V SDN 3 Bukit Kemiling Permai kurang (73,9%).
 - d. Konsumsi buah pada siswa kelas V SDN 3 Bukit Kemiling Permai kurang (91,3%).
 - e. Asupan serat pada siswa kelas V SDN 3 Bukit Kemiling Permai seluruhnya tergolong sangat kurang (100%).
2. Preferensi sayur dan buah terdiri dari :
 - a. Preferensi sayur pada siswa kelas V SDN 3 Bukit Kemiling Permai lebih banyak yang menyukai sayur diantaranya kangkung, pokcoy, bayam, jamur dan katuk.
 - b. Preferensi buah pada siswa kelas V SDN 3 Bukit kemiling Permai lebih banyak yang sangat menyukai buah diantaranya semangka, jeruk, mangga, durian dan buah naga.
3. Ketersediaan sayur dan buah pada Responden kelas V SDN Bukit Kemiling Permai masih banyak yang kadang- kadang tersedia setiap harinya.
4. Pengetahuan gizi pada responden siswa kelas V SDN 3 Bukit Kemiling Permai masih banyak yang kurang (43,5%).

B. Saran

1. Bagi Sekolah

- a. Perlu diadakan penyuluhan gizi, edukasi dan poster dengan bentuk yang menarik bagi siswa bertemakan pentingnya konsumsi sayur dan buah serta manfaat bagi kesehatan dan pertumbuhan untuk kesadaran siswa terhadap konsumsi sayur dan buah setiap hari.
- b. Sekolah juga bisa membuat program untuk membawa bekal dengan menu sayur dan buah setiap harinya dan mengadakan program makan buah bersama.

2. Bagi Orang Tua

Orang tua perlu memotivasi anak agar mengkonsumsi sayur dan buah setiap hari serta orang tua menyediakan sayur dan buah setiap hari dirumah. Orang tua menjadikan sayur dan buah menu *favorit* keluarga, dengan cara membuat olahan sayur dan buah lebih bervariasi sehingga anak tertarik dan tidak bosan dalam mengonsumsi sayur dan buah setiap hari.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian dengan judul yang sejenis agar dapat memodifikasi kuesioner dengan sederhana dan mudah dipahami.