

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Konsumsi Sayur pada siswa dengan kategori baik sebanyak 9,5%, sedangkan kategori kurang sebanyak 90,5%.
2. Konsumsi buah pada siswa dengan kategori baik sebanyak 28,6%, sedangkan kategori kurang sebanyak 71,4%.
3. Konsumsi asupan serat pada siswa kelas IV dan V SDN 6 Kotabumi seluruhnya tergolong sangat kurang 100%

B. Saran

1. Bagi Sekolah

- a. Perlu mengadakan edukasi tentang pentingnya sayur dan buah dengan melibatkan tenaga puskesmas terdekat
- b. Sekolah dapat memasang media edukasi untuk membantu meningkatkan pemahaman siswa
- c. Sekolah dapat mengadakan gerakan membawa bekal buah dan sayur bersama
- d. Sekolah mengadakan penyuluhan kepada Orang tua anak tentang pentingnya sayur dan buah pada saat pembagian rapor.

2. Bagi Orang Tua

- a. Orang tua dapat menyediakan sayur dan buah setiap hari di rumah
- b. Orang tua membuat olahan sayur dan buah yang bervariasi sehingga anak tertarik dan tidak bosan mengonsumsi sayur dan buah setiap hari

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian yang sama dapat mengembangkan tujuan yang ingin diteliti dengan menambah variabel seperti frekuensi dan porsi konsumsi buah dan sayur dan atau variabel konsumsi zat besi pada anak sekolah di SDN 6 Kotabumi.