

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian gambaran status gizi dan konsumsi sayur buah pada siswa/siswi SDN 1 Tuguratu Kecamatan Suoh Kabupaten Lampung Barat dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut yakni :

1. Status gizi dengan kategori gizi baik 64%, sedangkan 2% siswa berada dalam kategori gizi kurang, 26% mengalami gizi lebih, dan 8% berada pada kategori obesitas.
2. Jumlah konsumsi sayur dengan kategori kurang sebanyak 90% dan kategori baik sebanyak 10%. Sedangkan untuk konsumsi buah dengan kategori kurang 48% dan kategori baik sebanyak 52%.
3. Frekuensi konsumsi sayur dengan kategori tidak sesuai sebanyak 64% dan kategori sesuai sebanyak 36%. Sedangkan untuk frekuensi konsumsi buah dengan kategori tidak sesuai sebanyak 26% dan kategori sesuai sebanyak 74%.

B. Saran

1. Bagi Sekolah

Sekolah perlu memberikan mengembangkan program kantin sehat yang menyediakan pilihan makanan dengan kandungan sayur dan buah yang cukup. Dan mendorong kegiatan seperti “Hari Membawa Bekal Sehat” atau “Hari Sayur dan Buah” untuk membiasakan konsumsi makanan sehat.

2. Bagi Orang Tua

Diharapkan menjadi teladan dan membiasakan anak untuk mengonsumsi sayur dan buah sejak usia dini di lingkungan keluarga. Serta perlu adanya peningkatan pemahaman orang tua melalui penyuluhan atau kerja sama dengan puskesmas setempat tentang peran konsumsi sayur dan buah dalam mendukung tumbuh kembang anak serta mencegah masalah gizi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan kepada peneliti berikutnya untuk melaksanakan studi lanjutan dengan jangkauan wilayah penelitian yang lebih besar serta mempertimbangkan variabel lain seperti aktivitas fisik, pengetahuan gizi, serta pengaruh media atau lingkungan sosial terhadap pola konsumsi siswa.