

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Siswa/siswi yang berpengetahuan baik sebanyak 30 orang (40,54%), siswa yang berpengetahuan cukup sebanyak 35 orang (47,30%) dan siswa yang berpengetahuan kurang sebanyak 9 orang (12,16%).
2. Tingkat konsumsi sayur siswa dengan kategori cukup sebanyak 27 siswa (36,49%) dan kategori tingkat konsumsi sayur kurang sebanyak 47 siswa (63,51%).
3. Tingkat konsumsi buah siswa dengan kategori cukup sebanyak 30 orang (40,54%) dan siswa/siswi dengan kategori tingkat konsumsi sayur kurang sebanyak 47 orang (49,46%).
4. Ada keterkaitan antara tingkat pengetahuan dengan konsumsi sayur siswa di SMP Negeri 4 Tabanan, dimana sampel yang berpengetahuan cukup diikuti oleh tingkat konsumsi sayur yang cukup.
5. Ada keterkaitan antara tingkat pengetahuan dengan konsumsi buah siswa di SMP Negeri 4 Tabanan, dimana sampel yang berpengetahuan cukup diikuti oleh tingkat konsumsi buah yang cukup.

B. Saran

1. Perlu adanya penyuluhan mengenai pentingnya rutin mengonsumsi sayur dan buah rutin untuk memenuhi kebutuhan zat-zat gizi dalam tubuh seperti vitamin dan mineral yang banyak terkandung pada sayur dan buah untuk mencegah masalah gizi seperti anemia, obesitas, dll.
2. Disamping itu pihak sekolah perlu membuat program yang mendukung siswa untuk mengonsumsi sayur dan buah misalnya dengan cara membuat gerakan makan sayur dan buah atau mengadakan lomba makan sayur dan buah, serta kepada pedagang kantin sekolah untuk menjual olahan sayur dan buah seperti gado-gado, pecing, salad sayur, salad buah, jus buah, pudding buah, dll dengan tampilan yang menarik agar siswa/siswi tertarik untuk membelinya.