

## BAB VI

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Dari hasil yang diperoleh dalam pelaksanaan kegiatan penelitian ini dapat dapat diperoleh kesimpulan

1. Nilai rata - rata pengetahuan yaitu 60 (Standar Deviasi = 12,38) dengan nilai tertinggi 86 dan nilai terendah 40. Sample memiliki pengetahuan cukup dan kurang yaitu cukup 28 orang (44,4 %) dan kurang 28 orang (44,4 %).
2. Rata – rata konsumsi sayur yaitu 100 gram (Standar Deviasi = 56,87) dengan konsumsi sayur tertinggi 350 gram dan konsumsi sayur terendah 50 gram. Sample kurang mengonsumsi sayur yaitu 62 sample (98,4 %).
3. Rata – rata konsumsi buah yaitu 100 gram (Standar Deviasi = 84,91) dengan konsumsi buah tertinggi 550 gram dan konsumsi buah terendah 50 gram. Sample kurang mengonsumsi buah yaitu 46 sample (73,0 %).
4. Hasil uji statistik Chi Square diperoleh nilai  $p > 0,530$  yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat konsumsi sayur di SMP Negeri 1 Kuta Utara.
5. Hasil uji statistic *Chi Square* di peroleh nilai  $p > 0,018$  yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat konsumsi buah di SMP Negeri 1 Kuta Utara.

## **B. Saran**

1. Perlu adanya pengawasan pihak sekolah terhadap jajanan sekolah agar menyediakan sayur dan buah dalam makanan yang dijual disekolah.
2. Siswa dibiasakan agar mengonsumsi sayur dan buah sesuai anjuran Pedoman Gizi Seimbang sesuai Permenkes No. 41 Tahun 2014 sebanyak 3-4 porsi atau 300-400 gram sayur dan 2-3 porsi atau 200-300 gram buah setiap hari. Dengan mengonsumsi sayur dan buah guna mendukung Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS).
3. Untuk meningkatkan pengetahuan dan konsumsi sayur dan buah dapat memberikan informasi tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah dengan cara melakukan penyuluhan sayur dan buah dengan menggunakan media agar lebih menarik dan diminati oleh siswa.
4. Untuk peneliti lain disarankan untuk variable lain yang berhubungan dengan permasalahan konsumsi sayur dan buah pada siswa SMP.