

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Berdasarkan pada uraian diatas, maka diperoleh suatu kesimpulan yaitu :

1. Konsumsi buah dan sayur sampel yang di dapat didalam asrama setelah dijumlahkan masih belum terpenuhi atau masih kurang, dimana konsumsi buah yang didapat di asrama rata-rata sebanyak 75 gram (50%) dari standar kecukupan, sedangkan konsumsi sayur sampel yang didapat diasrama rata-rata sebanyak 161,7 gram (64,7%) dari standar kecukupan masih kurang.
2. Konsumsi buah dan sayur sampel yang di dapat di luar asrama masih belum terpenuhi atau masih kurang, dimana konsumsi buah yang didapat di luar asrama rata-rata sebanyak 62,3 gram (41,5%) dari standar kecukupan, sedangkan konsumsi sayur sampel yang didapat di luar asrama rata-rata sebanyak 31,2 gram (12,4%) dari standar kecukupan masih kurang.
3. Dari konsumsi buah dan sayur yang di dapat di dalam asrama maupun diluar asrama setelah dijumlahkan masih banyak sampel dalam kategori kurang dari kecukupan yang telah ditentukan oleh WHO 2003 yaitu sayur 250 gram/org/hr dan buah 150 gram/org/hari. Sedangkan untuk konsumsi sayur sampel 192,9 gram/org/hari (77,2%) dan buah 137,3 gram/org/hari (91,5%) .
4. Dari 61 orang sampel dalam penelitian ini, sampel dengan status *overweight* yang konsumsi buahnya kurang, hanya 13 orang sampel (33,3%) yang konsumsi buah cukup. Sedangkan dari 22 orang yang statusnya tidak *Overweight* ternyata sebagian besar konsumsi buah kurang yaitu 16 orang (72,7%), sedangkan konsumsi buah yang cukup hanya 6 orang (27,3%).
5. Berdasarkan hasil analisis data uji *Independent T-Test* menunjukkan tidak ada perbedaan Status *Overweight* berdasarkan konsumsi buah pada siswa SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar. Sedangkan hasil analisis data uji *Independent T-Test* pada Status *Overweight* berdasarkan konsumsi sayur menunjukkan bahwa yang berarti ada perbedaan Status

Overweight berdasarkan konsumsi sayur pada siswa SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar.

B. SARAN

Saran yang dimaksud disini yaitu semacam bahan masukan yang dapat digunakan sebagai dasar pertimbangan, khususnya yang terkait dengan konsumsi buah dan sayur dengan status *overweight* pada remaja Siswa SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar. Dalam hal ini ada beberapa jenis saran yang dapat disampaikan dalam penulisan skripsi ini, yaitu :

1. Kepada Kepala Sekolah terutama kepala pengelola asrama SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar agar lebih meningkatkan pemberian buah dan sayur dalam proses pemberian makanan di asrama SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar dan memberikan menu yang lebih bervariasi dan diharapkan ada Ahli Gizi untuk memperhatikan dan memaantau kebutuhan gizi dari Siswa SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar. Menu terlampir.
2. Untuk siswa agar lebih memperhatikan konsumsi buah dan sayur yang di dapat di asrama maupun yang dibeli diluar asrama agar kecukupan konsumsi buah dan sayur pada siswa dapat terpenuhi.
3. Bagi para peneliti lain yang ingin meneliti lebih jauh tentang hubungan konsumsi buah dan sayur dengan status *Overweight* pada remaja pada siswa SMK, supaya mengkaji lebih dalam lagi terutama pada hal - hal yang belum terungkap pada penelitian ini.

.

