

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang hubungan ketersediaan sayur dan buah dengan konsumsi berdasarkan pengetahuan dan sikap orangtua dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tingkat pengetahuan orangtua mengenai pentingnya sayur dan buah menunjukkan baik yaitu 84% dan cukup sebesar 16%.
2. Sikap orangtua terhadap pentingnya sayur dan buah menunjukkan baik 67% serta kurang baik 33%.
3. Ketersediaan sayur sebagian besar menunjukkan sudah sesuai dengan porsi yang dianjurkan berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang yaitu sebesar 60%, sedangkan ketersediaan buah sebagian besar sesuai yaitu 70%.
4. Konsumsi sayur oleh anak TK/PAUD sebagian cukup (60%) dan tidak cukup sebanyak 40%. sedangkan konsumsi buah sebagian cukup (58%) dan tidak cukup 42%
5. Ada hubungan antara pengetahuan orangtua terhadap sikap orangtua terkait dengan pentingnya sayur dan buah .
6. Ada hubungan antara pengetahuan orangtua dengan konsumsi sayur dan konsumsi buah .
7. Ada hubungan antara sikap orang tua terhadap ketersediaan sayur serta sikap orang tua terhadap ketersediaan buah .

8. Ada hubungan antara sikap orang tua dengan konsumsi sayur dan konsumsi buah .
9. Tidak ada hubungan antara ketersediaan sayur dengan konsumsi sayur namun ada hubungan antara ketersediaan buah dengan konsumsi buah.

B. Saran

1. Agar anak dibiasakan untuk mengkonsumsi sayur dan buah sesuai anjuran Pedoman Gizi Seimbang sesuai Permenkes No.41 Tahun 2014 sebanyak 3-4 porsi atau 300-400 gram sayur serta 2-3 porsi atau 200-300 gram buah setiap hari dengan melakukan kegiatan makan bersama atau saat kegiatan *cooking class* disekolah sebagai edukasi kepada siswa tentang contoh makanan sehat.
2. Untuk meningkatkan pengetahuan serta sikap orangtua akan pentingnya manfaat sayur dan buah terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak perlu adanya penyuluhan atau sosialisasi ke sekolah TK/PAUD khususnya tentang GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) saat acara *parenting* sebagai pembelajaran di usia dini akan pentingnya mengkonsumsi sayur dan buah untuk kesehatan saat ini dan dimasa yang akan datang.