

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa :

1. Sebanyak 41 sampel (46,0%) pengetahuan ibu mengenai asupan buah dan sayur dengan kategori cukup, kategori kurang yaitu 32 sampel (36,0%) dan kategori baik yaitu 16 sampel (18%).
2. Sebagian besar 84 sampel (94,4%) sikap ibu mengenai asupan buah dan sayur dengan kategori cukup, baik yaitu 4 sampel (4,5%) dan kurang yaitu 1 sampel (1,1%).
3. Sebagian besar 69 sampel (77,5%) asupan buah ibu termasuk kategori baik dan kategori kurang yaitu 20 sampel (22,5%). Dan sebagian besar yaitu 72 sampel (80,9%) jumlah asupan sayur ibu termasuk kategori kurang dan kategori baik yaitu 17 sampel (19,1%)
4. Adanya keterkaitan antara asupan buah dengan tingkat pengetahuan sampel. Dan tidak adanya keterkaitan antara asupan sayur dengan tingkat pengetahuan sampel.
5. Adanya keterkaitan antara asupan buah dengan sikap sampel dan tidak adanya keterkaitan antara asupan sayur dengan sikap sampel

**B. Saran**

1. Sebagian besar asupan sayur masih dalam kategori kurang (80,9%). Oleh karena itu disarankan kepada petugas gizi puskesmas Denpasar Barat II atau dengan petugas gizi Kota Denpasar untuk memberikan penyuluhan dan praktik pengolahan sayur yang beranekaragam kepada ibu rumah tangga di Desa Tegal. Contoh resep pengolahan sayur yang baik dan benar dapat dilihat pada lampiran 6.