

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

1. Remaja di SMP Negeri 3 Abiansemal yang mengonsumsi sayur kurang sebanyak 95,12%.
2. Remaja di SMP Negeri 3 Abiansemal yang mengonsumsi buah cukup sebanyak 56,10%.
3. Remaja di SMP Negeri 3 Abiansemal yang berstatus gizi normal sebanyak 71,95%, kurus 3,66%, gemuk 14,63% dan obesitas 9,76%.
4. Konsumsi sayur dan buah yang kurang terdapat di berbagai golongan status gizi.

#### **B. Saran**

1. Bagi remaja diperlukannya peningkatan pengetahuan melalui edukasi atau penyuluhan mengenai akan pentingnya konsumsi sayur dan buah baik bagi kesehatan. Perlunya ketersediaan sayur dan buah di kantin sekolah maupun di rumah, selain itu konsumsi sayur dan buah harus ditingkatkan untuk mencegah terjadinya kanker.
2. Perlunya penelitian lebih lanjut sehingga dapat diketahui faktor-faktor lain yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah pada sampel, baik itu sampel menyukai sayur serta buah tentu serta pengolahan yang kurang menarik atau faktor lain yang dapat menyebabkan konsumsi sayur dan buah yang kurang.