

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Sebagian besar tingkat pengetahuan remaja di beberapa sanggar tari di Kota Denpasar termasuk baik dan cukup dengan persentase masing-masing 34,0% dan 42,0%, serta sebanyak 24,0% termasuk kurang.
2. Sebanyak 42,0% beda jenis konsumsi sayur remaja di beberapa sanggar tari di Kota Denpasar termasuk kurang, cukup (38,0%), dan baik (20,0%).
3. Sebanyak 46,0% frekuensi konsumsi sayur pada remaja di beberapa sanggar tari di Kota Denpasar termasuk kurang, cukup (34,0%), dan baik (20,0%).
4. Semua (100,0%) remaja di beberapa sanggar tari di Kota Denpasar frekuensi konsumsi sayurannya kurang.
5. Sebagian besar beda jenis konsumsi buah pada remaja di beberapa sanggar tari di Kota Denpasar termasuk cukup (84,0%) dan sisanya baik (16,0%).
6. Lebih dari separuh (56,0%) frekuensi konsumsi buah pada remaja di beberapa sanggar tari di Kota Denpasar termasuk kurang, cukup (32,0%), dan baik (12,0%).
7. Lebih dari separuh (58,0%) jumlah konsumsi buah pada remaja di beberapa sanggar tari di Kota Denpasar termasuk kurang dan baik (42,0%).
8. Sebagian besar (64,0%) tingkat kebugaran fisik pada remaja di beberapa sanggar tari di Kota Denpasar termasuk kurang, cukup sebanyak 32,0%, dan baik sebanyak 4,0%.

B. Saran

1. Bagi remaja anggota sanggar tari disarankan mengonsumsi buah dan sayur sesuai dengan pedoman gizi seimbang yakni 250 gram/hari (setara dengan 2 ½

gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan), dengan frekuensi 3 kali/hari dan minimal 2 jenis/hari, sedangkan buah sebanyak 150 gram (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 ½ potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang), dengan frekuensi 3 kali/hari dan minimal 2 jenis/hari. Konsumsi sayur dan buah dapat dikonsumsi dengan cara dipadukan dengan snack seperti puding atau akan lebih baik bila dikonsumsi secara langsung atau buah segar.

2. Diharapkan penelitian dapat dilanjutkan dengan variabel yang belum diteliti, yakni ketersediaan sayur dan buah dikaitkan dengan konsumsi sayur dan buah anak-anak.