

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Sebagian besar subjek pengamatan memiliki status gizi baik yaitu 84%, kurang 4%, Lebih 4%, dan obesitas 8%.
2. Konsumsi sayur perhari pada subjek pengamatan lebih dari separuh dalam kategori kurang yaitu 56%, kategori cukup 44%. Konsumsi buah perhari pada subjek pengamatan sebagian besar dalam kategori kurang yaitu 64%, kategori cukup 36%. Konsumsi sayur dan buah perhari pada subjek pengamatan sebagian besar dalam kategori kurang 60%, kategori cukup 40%.

B. Saran

Konsumsi sayur dan buah pada subjek pengamatan dalam kategori kurang (60%). Diharapkan kepada Petugas Gizi Puskesmas Kecamatan Bebandem, Karangaem untuk memberikan edukasi gizi mengenai konsumsi sayur dan buah untuk anak sekolah dasar serta untuk para orang tua agar lebih memperhatikan dan menjaga konsumsi sayur dan buah pada anak. Untuk konsumsi sayuran dan buah – buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 gram per orang per hari, yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2 porsi atau 2 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang).