

BAB 7 PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan untuk hubungan tingkat pengetahuan tentang serat makanan dengan konsumsi serat pada siswa SMAN 10 Padang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Siswa SMAN 10 Padang sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan yang sedang tentang serat makanan.
2. Siswa SMAN 10 Padang hampir setengahnya memiliki konsumsi serat yang kurang.
3. Tingkat pengetahuan tentang serat makanan memiliki hubungan yang bermakna dengan konsumsi serat.

7.2 Saran

1. Peneliti menyarankan kepada seluruh siswa SMAN 10 Padang untuk secara aktif meningkatkan pengetahuannya tentang serat makanan melalui berbagai jenis media, baik media cetak maupun media elektronik.
2. Peneliti menyarankan agar siswa SMAN 10 Padang lebih memperhatikan asupan seratnya.
3. Peneliti menyarankan kepada pihak sekolah agar selalu memperhatikan seluruh siswanya dan jajanan yang disediakan di kantin juga harus dibawah pengawasan pihak sekolah agar makanan yang dikonsumsi siswa dan siswi adalah makanan yang kaya akan serat.

4. Peneliti menyarankan kepada pihak sekolah untuk mengadakan penyuluhan tentang manfaat serat makanan bagi tubuh agar siswa dapat mengetahui pentingnya serat makanan bagi tubuh.

