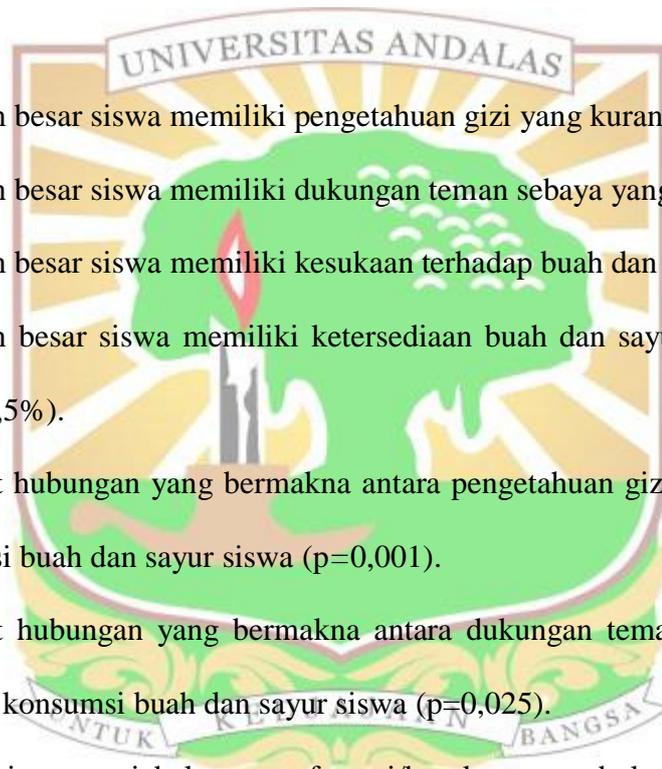


BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMPN 5 dan MTsN 1 Padang dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar siswa memiliki perilaku konsumsi buah dan sayur kurang (67,0%).
2. Sebagian besar siswa memiliki pengetahuan gizi yang kurang (52,3%).
3. Sebagian besar siswa memiliki dukungan teman sebaya yang baik (72,7%).
4. Sebagian besar siswa memiliki kesukaan terhadap buah dan sayur (86,4%).
5. Sebagian besar siswa memiliki ketersediaan buah dan sayur di rumah yang baik (79,5%).
6. Terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa ($p=0,001$).
7. Terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan teman sebaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa ($p=0,025$).
8. Diketahui variabel preferensi/kesukaan bukan merupakan *confounding*/perancu terhadap hubungan pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa tetapi variabel ketersediaan buah dan sayur di rumah merupakan *confounding*/perancu terhadap hubungan pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi buah dan sayur.
9. Diketahui bahwa variabel preferensi/kesukaan dan variabel ketersediaan buah dan sayur di rumah bukan merupakan *confounding*/perancu terhadap



hubungan dukungan teman sebaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi SMPN 5 dan MTsN 1 Padang

Bekerjasama dengan pemegang program baik dari instansi kesehatan maupun pendidikan untuk mengadakan penyuluhan kesehatan. Materi yang diberikan pada siswa terutama diarahkan pada materi yang masih kurang diketahui oleh siswa salah satunya terkait porsi maupun frekuensi yang dianjurkan dalam mengonsumsi buah dan sayur dalam sehari, serta manfaat dan kandungan zat gizi dalam buah dan sayur. Materi ini diharapkan juga lebih di elaborasikan pada mata pelajaran Penjaskes atau IPA di sekolah.

6.2.2 Bagi Remaja

Diharapkan harus bijak dalam pemilihan makanan, memberikan pengaruh positif satu sama lain dalam mengadopsi preferensi/kesukaan makanan khususnya membiasakan konsumsi buah dan sayur dengan berbagi informasi bahwa pentingnya mengonsumsi buah dan sayur karena dampaknya cenderung akan menetap pada masa dewasa sehingga dapat berpengaruh terhadap kesehatannya dimasa depan.

6.2.3 Bagi Peneliti Lain

1. Diharapkan ada penelitian lain mengenai konsumsi buah dan sayur pada populasi remaja awal di tempat yang berbeda.
2. Hasil dari penelitian ini dapat dikembangkan lagi dengan melaksanakan penelitian lebih lanjut dengan meneliti permasalahan yang lebih mendalam

berkaitan dengan variabel-variabel yang terkait dengan konsumsi buah dan sayur pada semua golongan umur.

