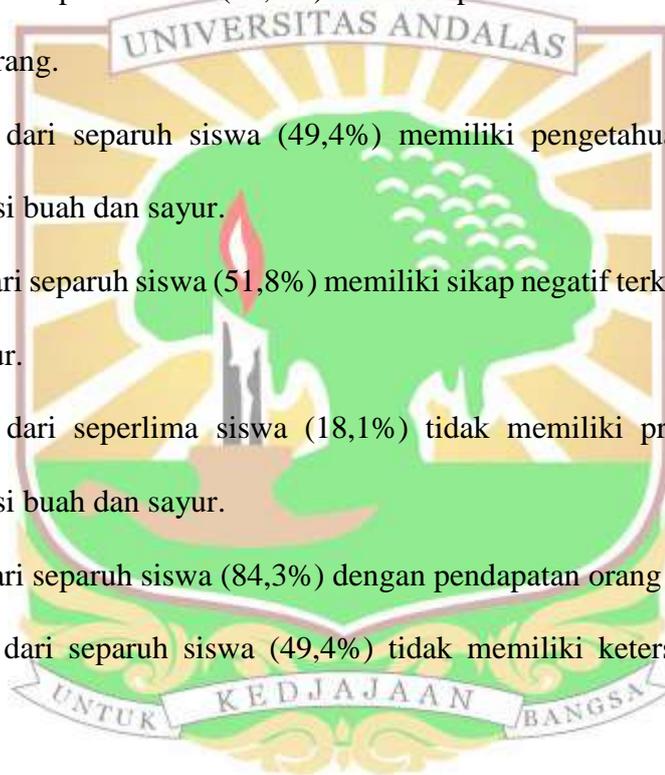


## BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

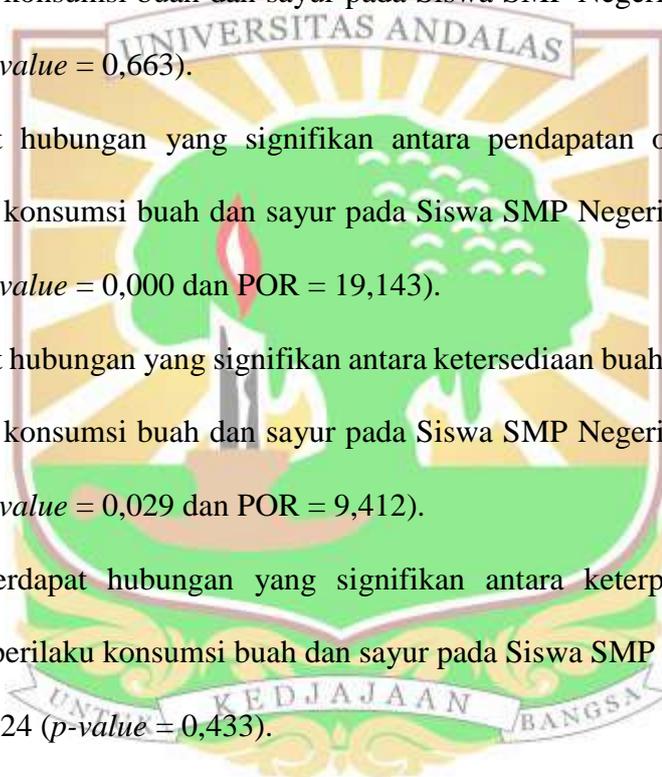
### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur di SMP Negeri 35 Padang tahun 2024 didapatkan kesimpulan, yaitu:

1. Lebih dari separuh siswa (89,2%) memiliki perilaku konsumsi buah dan sayur yang kurang.
2. Hampir dari separuh siswa (49,4%) memiliki pengetahuan rendah terkait konsumsi buah dan sayur.
3. Lebih dari separuh siswa (51,8%) memiliki sikap negatif terkait konsumsi buah dan sayur.
4. Hampir dari seperlima siswa (18,1%) tidak memiliki preferensi terhadap konsumsi buah dan sayur.
5. Lebih dari separuh siswa (84,3%) dengan pendapatan orang tua rendah.
6. Hampir dari separuh siswa (49,4%) tidak memiliki ketersediaan buah dan sayur.
7. Hampir dari sepertiga siswa (26,5%) tidak terpapar informasi terkait konsumsi buah dan sayur.
8. Hampir dari separuh siswa (45,8%) tidak mendapatkan dukungan orang tua dalam konsumsi buah dan sayur.
9. Hampir dari separuh siswa (41%) tidak mendapatkan dukungan teman sebaya dalam konsumsi buah dan sayur.



10. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada Siswa SMP Negeri 35 Padang tahun 2024 ( $p$ -value = 0,029 dan POR = 9,412).
11. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada Siswa SMP Negeri 35 Padang tahun 2024 ( $p$ -value = 1,000).
12. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sikap preferensi dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada Siswa SMP Negeri 35 Padang tahun 2024 ( $p$ -value = 0,663).
13. Terdapat hubungan yang signifikan antara pendapatan orang tua dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada Siswa SMP Negeri 35 Padang tahun 2024 ( $p$ -value = 0,000 dan POR = 19,143).
14. Terdapat hubungan yang signifikan antara ketersediaan buah dan sayur dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada Siswa SMP Negeri 35 Padang tahun 2024 ( $p$ -value = 0,029 dan POR = 9,412).
15. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara keterpaparan informasi dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada Siswa SMP Negeri 35 Padang tahun 2024 ( $p$ -value = 0,433).
16. Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan orang tua dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada Siswa SMP Negeri 35 Padang tahun 2024 ( $p$ -value = 0,035 dan POR = 8,000).
17. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dukungan teman sebaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada Siswa SMP Negeri 35 Padang tahun 2024 ( $p$ -value = 0,297).



18. Faktor yang paling dominan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada Siswa SMP Negeri 35 Padang tahun 2024 adalah pendapatan orang tua ( $p$ -value = 0,004 dan POR = 42,276).

## 6.2 Saran

### 6.2.1 Bagi Orang Tua Siswa SMP Negeri 35 Padang

1. Diharapkan dapat memilih, mengolah, dan menyajikan buah dan sayur yang menarik dan beragam untuk meningkatkan preferensi anak terhadap buah dan sayur.
2. Diharapkan dapat mengajak dan memberikan contoh mengonsumsi buah dan sayur secara teratur, memberikan pujian ketika anak rajin atau memberikan teguran ketika anak enggan mengonsumsi buah secara konsisten.

### 6.2.2 Bagi SMP Negeri 35 Padang

1. Diharapkan Pembina UKS bekerja sama dengan Puskesmas Pemancangan dapat melakukan pembinaan dan pengawasan secara berkala kepada kantin yang berada di sekolah agar menjajakan buah dan sayur secara teratur dan disajikan dengan cara sehat dan menarik untuk memikat perhatian siswa.
2. Diharapkan dapat meningkatkan ketersediaan buku bacaan mengenai gizi dan kesehatan di perpustakaan sekolah.
3. Diharapkan dapat membuat program laporan menu sarapan siswa di setiap paginya dan diselingi pemberian informasi oleh guru mengenai nutrisi dalam makanan.
4. Membuat program wajib menanam buah dan sayur di rumah dan sekolah menjadi salah satu praktik di mata pelajaran IPA

5. Diharapkan dapat menyisipkan pendidikan mengenai manajemen uang saku kepada siswa pada saat mata pelajaran matematika agar siswa dapat menggunakan uang saku dengan bijak sesuai kebutuhan.
6. Diharapkan dapat mengajak diskusi dan memberikan edukasi kepada orang tua pada penerimaan siswa baru, rapat wali murid, atau pengambilan rapor siswa mengenai pentingnya memberikan contoh dan menyediakan buah dan sayur sebagai bagian dari makanan sehari-hari di rumah.

### **6.2.3 Bagi Puskesmas Pemancungan dan Dinas Kesehatan Kota Padang**

1. Bagi Puskesmas Pemancungan diharapkan dapat memberikan penyuluhan secara rutin mengenai nutrisi/zat gizi yang dibutuhkan oleh remaja, cara pengolahan, porsi yang baik bagi tubuh, manfaat, dan dampak akibat kekurangan konsumsi buah dan sayur.
2. Bagi Puskesmas Pemancungan diharapkan dapat mengajak orang tua untuk membuat rencana menu mingguan yang bernilai gizi tinggi dengan memberikan edukasi mengenai bahan makanan bernilai ekonomis, tetapi tetap memperhatikan kandungan gizi untuk memaksimalkan anggaran makanan pada saat penerimaan siswa baru, rapat wali murid, dan penerimaan rapor.
3. Bagi Puskesmas Pemancungan diharapkan dapat membuat program pemenuhan konsumsi buah dan sayur pada siswa sekolah secara gratis.
4. Bagi Dinas Kesehatan Kota Padang diharapkan dapat mengadakan edukasi manajemen keuangan menuju keluarga sehat kepada orang tua siswa SMP Negeri 35 Padang mengenai perencanaan keuangan dan pengalokasian dana dengan menjadikan buah dan sayur sebagai salah satu prioritas.

#### 6.2.4 Bagi Dinas Terkait

1. Bagi Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Padang diharapkan dapat mewajibkan sekolah menerapkan program literasi kesehatan sebelum mulainya kegiatan belajar mengajar setiap hari selama 15 menit.
2. Bagi Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Padang diharapkan dapat mengintegrasikan materi seputar gizi remaja terutama pentingnya buah dan sayur ke dalam mata pelajaran yang relevan seperti Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) atau Ilmu Pengetahuan Alam (IPA).
3. Bagi Dinas Pertanian Kota Padang diharapkan dapat melakukan penyuluhan mengenai optimalisasi pemanfaatan lahan pekarangan untuk membudidaya buah dan sayur sebagai sumber pangan keluarga

#### 6.2.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada penelitian selanjutnya, sebaiknya menggunakan teknik wawancara langsung dengan responden sehingga mendapatkan hasil FFQ yang lebih tepat dan akurat.

