

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terkait determinan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa SD Negeri 04 Pasar Gadang tahun 2025 dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Sebagian besar (80,5%) siswa SD Negeri 04 Pasar Gadang tahun 2025 memiliki perilaku konsumsi buah dan sayur yang kurang.
2. Hampir separuh (41,4%) siswa SD Negeri 04 Pasar Gadang tahun 2025 memiliki pengetahuan yang rendah.
3. Hampir separuh (40,2%) siswa SD Negeri 04 Pasar Gadang tahun 2025 memiliki sikap yang negatif.
4. Lebih dari separuh (58,6%) siswa SD Negeri 04 Pasar Gadang tahun 2025 memiliki norma dan nilai-nilai sosial budaya yang negatif.
5. Sebagian besar (69,0%) siswa SD Negeri 04 Pasar Gadang tahun 2025 berasal dari keluarga besar (>4 orang).
6. Lebih dari separuh (57,5%) siswa SD Negeri 04 Pasar Gadang tahun 2025 memiliki teman sebaya yang kurang berpengaruh.
7. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa SD Negeri 04 Pasar Gadang tahun 2025 ($p\text{-value} = 0,013$ dan $POR = 7,083$).
8. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa SD Negeri 04 Pasar Gadang tahun 2025 ($p\text{-value} = 0,716$).

9. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara norma dan nilai-nilai sosial budaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa SD Negeri 04 Pasar Gadang tahun 2025 ($p\text{-value} = 0,176$).
10. Terdapat hubungan yang signifikan antara jumlah anggota keluarga dan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa SD Negeri 04 Pasar Gadang tahun 2025 ($p\text{-value} = 0,002$ dan $POR = 0,162$).
11. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengaruh teman sebaya dan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa SD Negeri 04 Pasar Gadang tahun 2025 ($p\text{-value} = 0,526$).
12. Faktor yang paling dominan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa SD Negeri 04 Pasar Gadang tahun 2025 adalah pengetahuan ($p\text{-value} = 0,006$ dan $POR = 11,262$).

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Orang Tua Siswa/i SD Negeri 04 Pasar Gadang

1. Orang tua diharapkan menjadi *role model* dalam konsumsi buah dan sayur, dengan memberi contoh nyata di rumah, seperti menyajikan buah dan sayur setiap hari, serta makan bersama anak agar terbentuk kebiasaan yang positif.
2. Orang tua diharapkan dapat memilih dan mengolah buah serta sayur lokal yang mudah ditemukan dan terjangkau, lalu menyajikannya dengan cara yang sederhana namun menarik, seperti dicampur ke dalam menu harian yang disukai anak agar lebih mudah diterima dan dikonsumsi secara rutin.

6.2.2 Bagi SD Negeri 04 Pasar Gadang

1. Sekolah diharapkan mengadakan Hari Buah dan Sayur secara rutin, misalnya satu kali seminggu, di mana siswa diminta membawa bekal buah atau sayur dari rumah untuk dimakan bersama-sama di kelas. Kegiatan ini sederhana namun efektif untuk membentuk kebiasaan konsumsi buah dan sayur sejak dini.
2. Sekolah diharapkan membentuk Kelompok Teman Sehat di setiap kelas yang beranggotakan siswa-siswa terpilih sebagai contoh dalam konsumsi buah dan sayur. Mereka dapat membantu mengingatkan teman sebaya dan turut menyampaikan pesan-pesan kesehatan secara ringan dan menyenangkan.
3. Sekolah diharapkan menyisipkan edukasi tentang gizi dan makan sehat ke dalam pembelajaran tematik, misalnya lewat cerita, lagu, permainan, atau kegiatan menggambar yang bertema buah dan sayur agar materi lebih mudah dipahami anak-anak.
4. Sekolah diharapkan menyediakan atau mendukung kantin sehat yang menjual buah potong, camilan sehat berbahan dasar sayur, serta membatasi makanan tidak sehat seperti makanan tinggi gula, garam, dan lemak. Kantin sehat ini dapat dilengkapi dengan Pojok Buah, yaitu area khusus yang menyediakan berbagai pilihan buah segar dengan harga terjangkau, sehingga siswa memiliki akses yang mudah dan menarik untuk mengonsumsi buah setiap hari.
5. Sekolah diharapkan mengaktifkan kembali Unit Kesehatan Sekolah (UKS) yang saat ini tidak beroperasi, sehingga dapat difungsikan sebagai pusat layanan kesehatan dasar, pemantauan status gizi siswa, dan edukasi gizi

berkelanjutan. Dalam pengaktifannya, sekolah dapat bekerja sama dengan puskesmas untuk membentuk dan membina Dokter Kecil sebagai kader kesehatan cilik yang membantu mempromosikan perilaku hidup sehat, termasuk konsumsi buah dan sayur, kepada teman-temannya. Kerja sama ini juga dapat mencakup kegiatan seperti penyuluhan ringan, demo membuat bekal sehat, atau lomba poster bertema gizi agar siswa lebih terpapar informasi secara beragam dan menyenangkan.

6.2.3 Bagi Puskesmas Pemancung

1. Puskesmas diharapkan aktif menjalin kerja sama dengan pihak sekolah, tidak hanya melalui penyuluhan umum empat kali setahun, tetapi juga dengan menambah frekuensi atau memperluas materi khusus topik konsumsi buah dan sayur. Kegiatan penyuluhan sebaiknya dibuat lebih menarik, misalnya lewat dongeng, cerita bergambar, atau permainan interaktif, sehingga pesan gizi dapat lebih mudah dipahami, diingat, dan diterapkan oleh anak SD.
2. Puskesmas juga diharapkan mendukung program sekolah sehat dengan menyediakan media edukasi yang menarik dan mudah dipahami anak, seperti poster atau leaflet bergambar. Selain itu, dapat melibatkan kader kesehatan atau petugas promosi kesehatan untuk mendampingi kegiatan seperti Hari Buah dan Sayur maupun lomba bekal sehat berbasis buah dan sayur. Puskesmas bersama sekolah juga dapat membentuk dan membina Dokter Kecil sebagai kader kesehatan cilik yang aktif menyampaikan pesan gizi kepada teman sebaya, sehingga edukasi gizi berlanjut secara konsisten dalam keseharian siswa di sekolah.

6.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Disarankan untuk mengembangkan atau memodifikasi instrumen FFQ menjadi lebih sederhana, menarik, dan sesuai dengan usia siswa SD, misalnya menggunakan gambar atau stiker buah dan sayur. Pendekatan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman siswa terhadap pertanyaan serta menghasilkan data yang lebih valid dan representatif.
2. Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan untuk menggabungkan metode kuantitatif dan kualitatif (*mix-method*), seperti wawancara dengan guru dan orang tua, guna mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif terkait faktor-faktor yang memengaruhi konsumsi buah dan sayur pada anak.

