

## **BAB VI PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan antara lain:

1. Perilaku konsumsi buah dan sayur pada informan menunjukkan bahwa perilaku terkait konsumsi buah dan sayur cukup baik dan membawa bekal ke sekolah harus rutin demi menjaga kesehatan agar tidak jajan sembarangan di sekolah. Namun masih ada siswa-siswa SD yang belum konsisten membawa buah dan sayur ke sekolah dikarenakan tidak suka dengan rasa, aroma, dan baunya, dan ada juga yang mengatakan cuma menyukai satu jenis buah saja tetapi menyukai semua sayur bahkan ada yang menyukai dua-duanya. Di samping itu siswa-siswa SD tersebut masih ada yang berniat membawa buah dan sayur namun sangat jarang sekali ditemukan. Akan tetapi, siswa-siswa SD tersebut masih memiliki keinginan untuk mengonsumsi buah dan sayur.
2. Pengetahuan siswa tentang perilaku konsumsi buah dan sayur sudah cukup baik. siswa-siswa SD tersebut memahami manfaat mengonsumsi buah dan sayur serta dapat mengetahui dampak yang dirasakan jika jarang konsumsi buah dan sayur dan dapat menjelaskan waktu yang dianjurkan dalam mengonsumsi buah dan sayur.

3. Dukungan keluarga sangat berperan penting dalam mendorong anak tetap konsisten mengkonsumsi buah dan sayur. ketersediaan di rumah juga sangat berpengaruh untuk anak itu mau atau tidak mengkonsumsinya. Terlebih-lebih orang tua harus mampu mengajak agar anak tersebut memiliki keinginan dalam mengkonsumsi buah dan sayur. Di samping itu juga cara mengolah buah dan sayur dapat membuat anak tertarik untuk mencobanya.
4. Dukungan teman sebaya masih terbatas namun dapat dilihat bahwa teman sebaya memiliki keinginan dalam mengkonsumsi buah dan sayur. Meskipun tidak semua yang membawa akan tetapi mereka selalu menawarkan dan makan bersama saat jam istirahat sambil menjelaskan bahwa buah dan sayur adalah makanan yang sehat.

## **B. Saran**

Saran dalam penelitian ini adalah:

1. Bagi SDN 35 Pagambiran

Di sarankan sekolah dapat bekerjasama dengan Puskesmas pada Unit Kesehatan Sekolah (UKS) di SDN 35 Pagambiran yang dapat memberikan edukasi tentang buah dan sayur serta dapat membentuk kebiasaan siswa dalam membawa bekal sehat ke sekolah.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Di sarankan penelitian ini dapat digunakan lebih lanjut dengan menggunakan metode berbeda dan aspek/variabel yang berbeda.