

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka penulis dapat memberikan kesimpulan sebagai berikut:

1. Jumlah remaja putri KEK dan tidak KEK di Kalurahan Argosari sama besar.
2. Jumlah remaja putri yang kecukupan serat dari sayur dan buah kurang sama besar dengan remaja putri yang kecukupan serat dari sayur dan buah baik.
3. Jenis serat yang paling dominan dikonsumsi oleh remaja putri adalah serat larut.
4. Remaja putri yang porsi sayur dan buah baik lebih banyak daripada remaja putri yang porsi sayur dan buah kurang.

#### **B. Saran**

1. Bagi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta  
Perlu dilakukan kampanye atau penyuluhan terkait konsumsi buah dan sayur di lingkungan masyarakat, apabila memungkinkan bisa melakukan kolaborasi bersama fasilitas pelayanan Kesehatan setempat untuk melakukan penyuluhan ataupun pembuatan media untuk mengingatkan pentingnya konsumsi sayur dan buah setiap hari.
2. Bagi Remaja Putri  
Mulai membiasakan untuk menambahkan sayur pada saat waktu makan dan mengonsumsi buah sebagai camilan, serta mengurangi konsumsi makanan cepat saji.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Peneliti selanjutnya perlu memperhatikan faktor lain yang berhubungan dengan rendahnya konsumsi sayur dan buah pada remaja putri.