

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 35 siswa di Sekolah Dasar Negeri 1 Depok, dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar siswa memiliki tingkat pengetahuan yang tergolong kurang baik sebanyak 9 siswa (25,7%), sedangkan 26 siswa (74,3%) memiliki tingkat pengetahuan baik.
2. Sebagian besar siswa memiliki kebiasaan konsumsi sayur yang tergolong cukup sebanyak 19 siswa (54,3%). Dan sebagian besar siswa memiliki kebiasaan konsumsi buah yang tergolong cukup sebanyak 27 siswa (77,1%).
3. Berdasarkan distribusi pengetahuan terhadap kebiasaan konsumsi sayur dan buah, sebagian besar siswa, baik yang memiliki pengetahuan baik maupun kurang baik, menunjukkan kebiasaan konsumsi sayur dan buah dalam kategori cukup. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan yang baik belum sepenuhnya diikuti oleh kebiasaan konsumsi sayur dan buah yang lebih baik.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Sekolah**

Sekolah diharapkan dapat mendukung pembiasaan konsumsi sayur dan buah melalui penyediaan pilihan makanan di lingkungan sekolah serta mendukung penerapan pola makan bergizi seimbang dalam kegiatan sehari-hari.

### **2. Bagi Orang Tua**

Orang tua diharapkan dapat memberikan contoh kebiasaan konsumsi sayur dan buah di rumah, menyediakan sayur dan buah secara rutin, serta membiasakan anak mengonsumsi sayur dan buah setiap hari agar terbentuk kebiasaan makan yang baik sejak dini.

### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang memengaruhi kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah, seperti tingkat kesukaan terhadap sayur dan buah, peran orang tua, pengaruh teman sebaya, ketersediaan pangan di rumah, serta kondisi sosial ekonomi keluarga.