

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Rata rata perilaku makan sayur di SDN Pledokan Sumowono cenderung kurang paling banyak siswa dengan kategori makan 3-4 porsi/perhari dalam seminggu sejumlah 14 siswa dan 1-2 porsi perhari selama seminggu sejumlah 12 siswa. Berdasarkan dari ketentuan makan sayur yang telah ditetapkan minimal 5 porsi/hari dalam seminggu atau setara dengan 250 gram (3-5 porsi) atau 2,5 gelas sayur yang telah dimasak dan ditiriskan. Perilaku makan siswa sayur di SDN Pledokan masih di katakan kurang dikarenakan siswa lebih tertarik dengan makanan yang manis, makanan asin, makanan instan, makanan digoreng/dibakar karena harga yang lebih terjangkau dan tersedia disekitar rumah siswa ataupun di sekolah serta kantin sekolah tidak memfasilitasi makan-makanan yang sehat melainkan makanan yang lebih di gemari anak-anak seperti es, nasi goreng, gorengan, snack dll

Rata-rata perilaku makan buah siswa di SDN Pledokan termasuk dalam kategori cukup mayoritas siswa makan buah sesuai dengan anjuran yang telah dianjurkan. Rata-rata siswa makan buah 3-4 porsi perhari sejumlah 15 siswa, dan terdapat 4 siswa yang tidak makan buah. Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa hanya 8 siswa yang kurang dalam makan buah. Hal ini di tunjukan juga melalui perilaku siswa yang cenderung memilih buah daripada sayur, dalam penelitian yang telah dilakukan terlihat siswa lebih menyukai susu dan buah yang diberikan peneliti. Sesuai dengan pedoman gizi seimbang dapat disimpulkan bahwa perilaku makan buah di SDN Pledokan dikatakan cukup, karena takaran makan buah perhari sebesar 150 gram atau setara dengan 2-3 porsi atau 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1,5 potong papaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang.

Perilaku makan buah dan sayur berdasarkan karakteristik jenis kelamin perilaku makan sayur siswa laki-laki dan Perempuan sama terdapat sejumlah 16 siswa dan siswi yang masuk dalam kategori kurang makan sayur, dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa laki-laki dan Perempuan di SDN Pledokan sebanyak 32 siswa konsumsi sayur perhari dalam seminggu kurang dikarenakan siswa di SDN Pledokan lebih memilih makanan yang cepat, murah dan mudah didapat.

Perilaku makan buah menunjukkan bahwa laki-laki dan Perempuan memiliki jumlah yang sama dalam kategori kurang dan cukup yaitu sejumlah 15 siswa, dalam kategori tidak makan terdapat sejumlah 8 siswa dengan siswa laki-laki paling banyak

sejumlah 6 siswa tidak makan buah, hal ini menunjukkan bahwa perilaku makan buah yang dimiliki siswa di SDN Pledokan baik laki-laki maupun Perempuan perilaku makan yang berbeda.

Berdasarkan umur perilaku makan sayur siswa di SDN Pledokan yang berusia 9 tahun lebih banyak dalam makan sayur namun terdapat 12 siswa berumur 9 tahun yang kurang dalam makan buah dan sayur dalam keseluruhan terdapat 32 siswa dalam kategori kurang makan sayur,

Perilaku makan buah berdasarkan umur siswa di SDN Pledokan berusia 9 tahun lebih banyak dalam makan buah namun terdapat 32 siswa dalam kategori kurang makan buah dalam seminggu hal ini bisa disebabkan karena faktor internal dimana siswa tidak menyukai tekstur dari buah yang cenderung lembek, dan berbau.

B. Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk meneliti lebih banyak lagi terkait Gambaran perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa di SDN Pledokan dengan menggunakan alat ukur dan metode yang berbeda.

2. Bagi Tempat Penelitian

Harapannya dapat lebih meningkatkan Upaya konsumsi buah dan sayur di sekolah dan meningkatkan keinginan siswa dalam konsumsi buah dan sayur untuk Kesehatan tubuh.