

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang telah dilakukan melalui tahap wawancara dan memo catatan makan sayur pada ketiga subjek tentang faktor-faktor yang memengaruhi perilaku makan sayur pada orang Sunda tinjauan dari *Theory of Reasoned Action* (TRA), maka dapat diperoleh hasil sebagai berikut :

1. Keyakinan akan hasil dari perilaku makan sayur ketiga subjek yaitu untuk kesehatan tubuh dan pelancar pencernaan
2. Orang terpenting dalam hidup tidak selalu menjadi motivasi bagi subjek untuk berperilaku makan sayur, seperti subjek kedua suami adalah orang terpenting namun karena subjek kedua perilaku makan sayur sudah diterapkan dari masa kecil maka suami tidak menjadi pengaruh dalam perilaku makan sayur
3. Perilaku makan sayur ketiga subjek sama-sama mencari sayur hingga dapat meski ada kendala, namun tetap mencari hingga dapat.
4. Ketiga subjek memakan sayur dua sampai tiga kali dalam sehari.
5. Tujuan memakan sayur pada ketiga subjek ini berbeda, subjek pertama untuk kesegaran tubuh, sedangkan subjek kedua agar jantung menjadi lega, dan subjek ketiga makan sayur agar awet muda.

## B. Saran

Penulis menyadari bahwa banyaknya kekurangan dalam penelitian, maka dari itu penulis menyarankan sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya
  - a. Penelitian ini seharusnya bisa diteliti tidak hanya menggunakan subjek perempuan saja, namun dengan menggunakan subjek laki-laki dan perempuan untuk mendapatkan banyak keunikan dan keragaman.
  - b. Diusahakan agar generasi muda adalah subjek yang belum menikah dan masih umur belasan tahun.

2. Bagi masyarakat Sunda

Perilaku makan sayur yang dilakukan sebaiknya tetap diteruskan dan ditularkan oleh orang lain di luar warga Sunda.

