

5. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa berdasarkan tingkat pengetahuan gizi, sikap konsumsi dan perilaku konsumsi sayur dan buah, siswa SMA/SMK/MA di Kota Tegal yang memiliki tingkat pengetahuan gizi “rendah” yaitu sebanyak 40,55% responden, yang memiliki sikap konsumsi sayur dan buah “meningkat” yaitu 81,7% responden dan perilaku konsumsi sayur “meningkat” yaitu 57,98% responden dan perilaku konsumsi buah “meningkat” yaitu 64,3% responden. Akan tetapi, rata-rata konsumsi dan frekuensi konsumsi sayur dan buah siswa SMA/SMK/MA di Kota Tegal masih tergolong rendah. Hasil dari uji hubungan yang dilakukan yaitu tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan sikap konsumsi sayur dan buah. Selain itu, tidak terdapat hubungan yang signifikan pula antara pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi sayur dan buah.

5.2. Saran

- Penelitian ini memiliki responden siswa SMA sederajat, yang mana kehidupan para responden ini sebagian besar masih bergantung dengan orang tua. Tetapi pada kuesioner yang disebarakan masih belum ada bahasan mengenai latar belakang orang tua. Alangkah baiknya apabila ada penelitian selanjutnya, kuesioner dilengkapi dengan latar belakang orang tua.
- Apabila ada penelitian selanjutnya, diharapkan peneliti sudah paham betul apa yang akan dibahas, sehingga pada saat pembuatan kuesioner, sudah mengetahui pertanyaan apa saja yang akan dicantumkan dan kuesioner yang disebarakan dapat memenuhi semua data yang dibutuhkan.
- Bagi masyarakat, perlu ditumbuhkan kesadaran dalam diri masing-masing akan pola hidup yang sehat, sehingga perilaku konsumsi sayur dan buah berangsur-angsur dapat meningkat.