

5. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan, dapat disimpulkan bahwa:

- Sebagian besar responden yang mengisi penelitian berusia 20-25 tahun dan memiliki pengetahuan gizi rendah (36%) dan cukup (43%).
- Sebagian besar responden memiliki sikap konsumsi sayur dan buah yang “meningkat”.
- Sebagian besar responden memiliki perilaku konsumsi sayur dan buah yang “semakin meningkat” selama pandemi COVID-19 ini.
- Rata-rata konsumsi dan frekuensi konsumsi sayur dan buah responden sudah melebihi standar dari URT Nasional, tetapi masih dibawah standar yang ditetapkan WHO.
- Tingkat pengetahuan gizi tidak berpengaruh terhadap sikap konsumsi, perilaku frekuensi konsumsi, dan perilaku konsumsi sayur dan buah pada responden usia 20-25 tahun selama pandemi COVID-19 ini.

5.2. Saran

1. Diperlukan adanya edukasi lebih mengenai sayuran dan buah-buahan sebagai makanan bergizi yang berguna untuk meningkatkan imunitas tubuh selama pandemi COVID-19 oleh orang tua dan Pemerintah.
2. Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui berapa konsumsi sayur dan buah responden sebenarnya.