

5. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, pengetahuan gizi memiliki pengaruh terhadap sikap dan perilaku konsumsi buah dan sayur pada setiap kelompok pekerjaan selama masa pandemi COVID – 19. Hal ini dapat dibuktikan dengan banyaknya responden yang memiliki sikap konsumsi “meningkat” dan diikuti pula dengan perilaku konsumsi buah dan sayur “semakin meningkat” yaitu sebanyak 65% dari total responden keseluruhan. Hal ini menandakan bahwa responden memiliki pengetahuan dan kesadaran yang cukup untuk meningkatkan konsumsi buah dan sayur di masa pandemi. Pada kelompok belum / tidak bekerja memiliki sejumlah 86% responden memiliki sikap dan perilaku konsumsi buah dan sayur semakin meningkat, lalu kelompok tenaga profesional, sejumlah 82% responden memiliki sikap dan perilaku konsumsi buah dan sayur semakin meningkat. Kemudian pada kelompok karyawan dan wirausaha / wiraswasta, terdapat masing – masing 84% dan 83% responden yang memiliki sikap dan perilaku konsumsi semakin meningkat.

5.2 SARAN

Masyarakat tentu sudah banyak yang memiliki pengetahuan gizi yang cukup bahkan ada pula yang memiliki pengetahuan gizi yang tinggi (baik), namun hal ini tidak disertai dengan perilaku konsumsi yang baik juga terlebih pada masa pandemi ini. Sebaiknya masyarakat meningkatkan konsumsi buah dan sayur untuk membantu meningkatkan imunitas di masa pandemi ini sehingga dapat terhindar dari virus COVID-19. Sebab pengetahuan mengenai gizi yang baik saja dirasa masih kurang jika tidak diterapkan pada kehidupan sehari – hari.