

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan nyata antara pengetahuan gizi dengan sikap dan perilaku konsumsi sayur dan buah pada responden rentang usia 36-45 tahun. Hubungan ini menunjukkan dengan semakin tinggi pengetahuan responden, maka sikap dan perilaku konsumsi sayur dan buah menjadi semakin meningkat selama masa pandemi COVID-19, ditunjukkan adanya peningkatan frekuensi konsumsi sayur ataupun buah sebanyak 3 kali/perhari pada sikap dan perilaku konsumsi yang meningkat pada responden, dengan tingkat konsumsi persajian seluruhnya lebih dari URT namun dibawah standar konsumsi sayur dan buah WHO. Pendidikan dan penghasilan menyebabkan semakin melemahnya hubungan antara pengetahuan gizi dengan sikap konsumsi sayur dan buah responden rentang usia 36-45 tahun, namun semakin menguatkan hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi sayur dan buah responden rentang usia 36-45 tahun.

### 5.2. Saran

- Sebaiknya penelitian selanjutnya dilakukan dengan teknik wawancara langsung dengan responden, sehingga mendapat hasil yang lebih tepat dan akurat. Selain itu data yang didapatkan akan lebih detail mengenai jumlah konsumsi sayur dan buah per responden tiap harinya, sehingga hasil dapat dibandingkan pada URT nasional dan standar WHO yang ada.
- Sebaiknya responden mengonsumsi sayur dan buah sesuai dengan standar yang telah ditentukan, yakni sekitar 3-5 porsi konsumsi sayur dan 2-3 porsi konsumsi buah per harinya. Frekuensi konsumsi ini akan membuat daya tahan tubuh responden meningkat karena kandungan vitamin A, C, E yang banyak terkandung pada berbagai macam jenis sayur dan buah, sehingga dapat terhindar dari berbagai macam penyakit selama pandemi COVID-19 ini.