

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Pengetahuan buah dan sayur sebagai hasil penyuluhan gizi Siswa SD yang Mengalami Obesitas di Kota Bandung pada pengetahuan pengertian buah dan sayur hasil penelitian termasuk kedalam kategori baik. Hal ini menandakan siswa telah memahami tentang pengertian, serta pengelompokkan buah dan sayur dengan baik. Pengetahuan kandungan gizi buah dan sayur hasil penelitian termasuk kedalam kategori sedang.

Pengetahuan manfaat mengonsumsi buah dan sayur ada pada kategori sedang. Pengetahuan akibat kekurangan konsumsi buah dan sayur ada pada kategori sedang.

Pengetahuan buah dan sayur siswa berdasarkan kategori pengetahuan secara umum berada pada kategori sedang. Berdasarkan distribusi nilai siswa sebagian kecil siswa memiliki pengetahuan termasuk pada kategori baik, lebih dari setengahnya siswa memiliki pengetahuan termasuk pada kategori sedang, dan sebagian kecil siswa memiliki pengetahuan termasuk pada kategori kurang.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Kesimpulan hasil penelitian di atas mengandung beberapa implikasi sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan pengertian buah dan sayur berada pada kategori baik. Kondisi ini mengandung implikasi bahwa siswa memiliki pengetahuan yang optimal tentang pengertian buah dan sayur. Meskipun pengetahuan tentang contoh sayuran kelompok akar masih perlu ditingkatkan dan dikembangkan, sehingga siswa memiliki pengetahuan yang lebih optimal tentang pengertian buah dan sayur.
2. Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan kandungan gizi buah dan sayur berada pada kategori sedang. Kondisi ini mengandung implikasi bahwa pengetahuan tentang contoh sayuran yang mengandung vitamin A, contoh sayuran yang mengandung zat besi, kandungan gizi buah pepaya, dan

vitamin mineral sebagai zat pengatur, masih perlu ditingkatkan dan dikembangkan.

3. Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan manfaat mengonsumsi buah dan sayur berada pada kategori sedang. Kondisi ini mengandung implikasi bahwa pengetahuan tentang manfaat mengurangi resiko kegemukan, manfaat mengonsumsi diantara waktu makan dan manfaat vitamin C, manfaat mengganti cemilan dengan buah dan sayur, dan manfaat serat, masih perlu ditingkatkan dan dikembangkan, sehingga siswa memiliki pengetahuan yang optimal tentang manfaat mengonsumsi buah dan sayur..
4. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, pengetahuan akibat kekurangan konsumsi buah dan sayur berada pada kategori sedang. Kondisi ini mengandung implikasi bahwa pengetahuan tentang akibat kekurangan vitamin E, akibat kekurangan serat, akibat konsumsi makan berlebih sebesar, dan akibat konsumsi tinggi asin dan berlemak, masih perlu ditingkatkan dan dikembangkan, sehingga siswa memiliki pengetahuan yang optimal tentang akibat kekurangan konsumsi buah dan sayur..

C. Rekomendasi Hasil Penelitian

Berdasarkan simpulan dan implikasi yang telah diuraikan, penulis mengajukan rekomendasi sebagai berikut:

1. Rekomendasi ditujukan kepada guru khususnya guru IPA, karena materi berkaitan dengan materi pelajaran IPA, untuk memberikan penguatan dengan memberi tugas terkait kandungan gizi, manfaat mengonsumsi, dan akibat kekurangan konsumsi buah dan sayur.
2. Rekomendasi untuk pihak sekolah, pasang poster-poster terkait ragam jenis buah dan sayuran, manfaat mengonsumsi buah dan sayur dan akibat kekurangan konsumsi buah dan sayur.
3. Rekomendasi untuk orang tua, membiasakan menyediakan buah dan sayur di rumah setiap hari.