

BAB 5

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Konsumsi sayur anak sekolah dasar di Parongpong hanya sebesar 83 ± 97 g/hari. Angka tersebut hanya memenuhi 28% saja dari angka yang dianjurkan. Jumlah yang dianjurkan untuk dikonsumsi anak sebesar 300 g/hari. Rendahnya tingkat konsumsi sayur anak dapat disebabkan karena kurangnya pengadaan sayur di rumah. Penilaian pemenuhan konsumsi sayur dapat dilihat dari jenis sayur yang dikonsumsi, frekuensi konsumsi sayur, dan jumlah sayur yang dikonsumsi.

Jenis-jenis sayur yang dikonsumsi oleh anak sekolah dasar di Kecamatan Parongpong cukup beragam yang terdiri dari sayur jenis akar, buah, daun, polong dan bunga. Jenis sayur akar yang paling banyak dikonsumsi anak yaitu wortel. Sayur buah yang paling banyak dikonsumsi yaitu tomat. Sayur daun yang paling banyak dikonsumsi yaitu kangkung. Sayur polong yang paling banyak dikonsumsi yaitu tauge. Sayur bunga yang paling banyak dikonsumsi yaitu brokoli.

Frekuensi konsumsi sayur jenis akar berkisar pada $0,6 \pm 1,2$ kali/minggu sampai $3,9 \pm 4,8$ kali/minggu. Frekuensi konsumsi sayur jenis buah yaitu $0,0 \pm 0,2$ kali/minggu sampai $2,1 \pm 1,8$ kali/minggu. Sayur jenis daun dikonsumsi dengan frekuensi $0,1 \pm 0,4$ kali/minggu sampai $1,6 \pm 2,2$ kali/minggu. Sayur jenis polong dikonsumsi dengan frekuensi $0,0 \pm 0,2$ kali/minggu sampai $1,9 \pm 2,6$ kali/minggu. Sayur jenis bunga dikonsumsi dengan frekuensi $0,1 \pm 0,3$ kali/minggu sampai $2,0 \pm 2,1$ kali/minggu.

Jumlah rata-rata konsumsi sayur akar yaitu $23,7 \pm 65,2$ g/hari. Rata-rata konsumsi sayur buah yaitu $21,7 \pm 34,8$ g/hari. Rata-rata konsumsi sayur daun yaitu $22,7 \pm 24,0$ g/hari. Rata-rata konsumsi sayur polong yaitu $5,3 \pm 10,7$ g/hari. Rata-rata konsumsi sayur bunga yaitu $9,8 \pm 23,1$ g/hari. Total rata-rata konsumsi sayur anak yaitu 83,3 g/hari. Berdasarkan data tersebut, sayur akar merupakan jenis sayur yang paling banyak dikonsumsi. Sedangkan sayur yang paling sedikit dikonsumsi yaitu sayur polong.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa konsumsi sayur anak kurang dari angka kecukupan yang di anjurkan. Kurangnya konsumsi sayur akan menyebabkan pada kurangnya asupan serat, vitamin dan mineral dari sayur. Kekurangan asupan tersebut dalam jangka panjang dapat menyebabkan gangguan pada kesehatan seperti terjadinya obesitas atau sembelit karena kekurangan serat, gangguan pada mata dan sariawan karena kekurangan vitamin, serta gangguan pada tulang karena kekurangan mineral.

C. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian Konsumsi Sayur pada Anak Usia Sekolah Dasar di Kecamatan Parongpong dapat diberikan rekomendasi sebagai berikut :

1. Sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut terhadap anak usia sekolah dasar di Kecamatan Parongpong mengenai faktor penyebab kurangnya konsumsi sayur. Mengapa faktor lingkungan yang merupakan daerah berpotensi sayur tidak membuat konsumsi sayur anak menjadi lebih baik.
2. Diadakan penyuluhan kepada orang tua terutama kepada ibu yang juga merupakan petani sayur untuk dapat menyeimbangkan antara produksi sayur sebagai sumber penghasilan dan produksi sayur untuk memenuhi kecukupan konsumsi keluarga khususnya anak.