

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan konsumsi sayur dan buah dengan tatus gizi remaja putri di SMK Negeri 1 Kota Kupang, maka dapat disimpulkan bahwa

1. Konsumsi sayur pada remaja putri di SMK Negeri 1 Kota Kupang sebagian besar berada pada kategori Kurang yaitu sebanyak 35 orang dengan presentase (59,3%), dan cukup 24 orang dengan presentase (40,7%).
2. Sedangkan konsumsi buah pada remaja putri di SMK Negeri 1 Kota Kupang sebagian besar berada pada kategori cukup berjumlah 31 dengan presentase (52,5%) dan Kurang yaitu sebanyak 28 orang dengan presentase (47,5%).
3. Status gizi remaja putri di SMK Negeri 1 Kota Kupang berdasarkan IMT/U sebagian besar berada pada kategori gizi baik yaitu sebanyak 45 orang dengan presentase (76,3%), 14 orang dengan presentase (23,7%) mengalami gizi kurang, gizi lebih dan obesitas tidak ada.
4. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi sayur dengan status gizi remaja putri di SMK Negeri 1 Kota Kupang dengan nilai p-value 0,416 ($>0,05$).
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi buah dengan status gizi remaja putri di SMK Negeri 1 Kota Kupang dengan nilai p-value 0,314 ($>0,05$).

B. Saran

1. Bagi Pihak Sekolah (SMK Negeri 1 Kota Kupang)
 - a. Mengintegrasikan program edukasi gizi ke dalam kegiatan pembelajaran maupun ekstrakurikuler secara rutin, khususnya mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah sesuai anjuran gizi seimbang bagi remaja. Sekolah juga dapat bekerja sama dengan puskesmas setempat dalam memberikan penyuluhan tentang manfaat sayur dan buah terhadap pertumbuhan, kesehatan, dan pencegahan masalah gizi pada remaja. Selain itu, perlu dilakukan pemantauan status gizi siswi secara berkala setiap semester melalui pengukuran berat badan, tinggi badan, dan IMT agar masalah

gizi dapat terdeteksi dan ditangani lebih dini

- b. Mendorong kantin sekolah untuk menyediakan pilihan makanan dan minuman yang lebih sehat dengan harga terjangkau. Hal ini mencakup penyediaan berbagai jenis buah segar, jus buah tanpa tambahan gula berlebih, serta menu sayuran dalam porsi yang cukup untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah di lingkungan sekolah. Selain itu, pihak sekolah diharapkan dapat membatasi peredaran makanan cepat saji (junk food), serta memastikan siswa dapat menghabiskan porsi sayur dan buah yang disediakan melalui program makanan bergizi gratis.

2. Bagi Remaja

- a. Meningkatkan konsumsi sayur dan buah setiap hari sesuai anjuran Pedoman Gizi Seimbang sebanyak 400-600 gram, yaitu mengonsumsi minimal 3–4 porsi sayur dengan 250 gram/hari dan 2–3 porsi buah dengan 150 gram/hari untuk membantu memenuhi kebutuhan vitamin, mineral, dan serat.
- b. Membiasakan memilih buah dan sayur lokal yang mudah diperoleh dan terjangkau di Kota Kupang, seperti pepaya, pisang, mangga, jeruk, kangkung, bayam, daun kelor, dan sayuran hijau lainnya sebagai bagian dari menu harian.
- c. Mengurangi konsumsi makanan cepat saji, makanan tinggi gula, garam, dan lemak, serta memanfaatkan uang saku secara bijak untuk membeli makanan yang lebih bergizi, termasuk buah dan sayur sebagai camilan sehat.
- d. Membiasakan sarapan pagi dan menerapkan pola makan yang beragam sesuai pedoman Isi Piringku dengan memperbanyak konsumsi sayur dan buah untuk mendukung status gizi yang optimal.

3. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan lebih memperhatikan pola makan remaja di rumah dengan menyediakan menu yang beragam dan seimbang, terutama dengan menambahkan sayur dan buah pada setiap waktu makan. Mengingat sebagian keluarga memiliki keterbatasan ekonomi, orang tua dapat memanfaatkan sumber pangan lokal yang mudah diperoleh dan terjangkau di Kota Kupang,

seperti pepaya, pisang, mangga, bayam, kangkung, daun kelor, dan berbagai jenis sayuran lokal lainnya untuk memenuhi kebutuhan gizi anak.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat dikembangkan lebih lanjut dengan meneliti faktor-faktor lain yang memengaruhi status gizi remaja, seperti tingkat aktivitas fisik, pola makan secara keseluruhan, pengetahuan gizi, kebiasaan sarapan, serta pengaruh lingkungan keluarga dan sekolah terhadap konsumsi sayur dan buah.

5. Bagi Institusi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah tambahan bagi mahasiswa Program Studi Gizi, khususnya dalam pengembangan kajian di bidang gizi masyarakat dan gizi remaja. Institusi juga diharapkan dapat mendorong penelitian dan program pengabdian masyarakat yang berfokus pada peningkatan konsumsi sayur dan buah pada remaja, sehingga dapat memberikan dampak nyata dalam upaya perbaikan status gizi remaja di Kota Kupang dan sekitarnya.