

## **BAB V**

### **PENUTUP**

Pada bab ini akan diuraikan beberapa kesimpulan dan saran dari hasil penelitian tentang “Gambaran Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah Anak Usia Sekolah dalam Program GERMAS Sebelum dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan di SD Kr Brawijaya 3 Kedungkandang”

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan studi kasus gambaran perilaku konsumsi sayur dan buah anak usia sekolah dalam program GERMAS sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan di SD Kr 3 Brawijaya, dapat disimpulkan:

1. Perilaku sebelum diberikan pendidikan kesehatan menunjukkan bahwa perilaku konsumsi sayur dan buah mayoritas anak cenderung kurang baik. Hal tersebut didapatkan dari kurangnya pemahaman anak tentang pentingnya sayur dan buah, kurangnya dukungan keluarga dalam membiasakan konsumsi sayur dan buah, serta kurangnya dukungan sekolah dalam memfasilitasi makanan berbasis sayur dan buah.
2. Pendidikan kesehatan menggunakan metode *Focus Group Discussion* menunjukkan adanya peningkatan dalam pemahaman dan kesadaran subjek dalam perilaku konsumsi sayur dan buah. Sehingga *Focus Group Discussion* menjadi metode pendidikan kesehatan yang efektif.

3. Perilaku konsumsi sayur dan buah setelah diberikan pendidikan kesehatan menunjukkan bahwa adanya peningkatan dalam perilaku konsumsi sayur dan buah. Terdapat 2 jenis perubahan perilaku yang terjadi, yaitu; perubahan konsisten dan perubahan kurang konsisten. Perubahan konsisten terjadi karena faktor keberhasilan pendidikan kesehatan dengan metode *Focus Group Discussion*, dukungan keluarga yang optimal, serta pemahaman dan kesadaran anak yang baik tentang pentingnya mengonsumsi sayur dan buah. Sedangkan perubahan kurang konsisten terjadi karena faktor kurangnya kesadaran subjek serta dukungan keluarga yang belum optimal dalam memfasilitasi anak untuk dapat mengonsumsi sayur dan buah.

Hal ini menunjukkan program dan pendidikan kesehatan yang dilakukan sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dalam merubah perilaku anak perlu adanya pemberian instruksi dalam pelaksanaan program.

## **5.2 Saran**

Dari kesimpulan diatas, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi Subjek

Bagi siswa-siswi SD Kr Brawijaya 3 Kedungkandang tidak hanya pada subjek studi kasus ini diharapkan lebih meningkatkan perilaku konsumsi sayur dan buah sedini mungkin agar memaksimalkan pertumbuhan dan perkembangan di usia emas pada anak usia sekolah serta menurunkan resiko terjadinya penyakit tidak menular.

2. Bagi Sekolah Dasar Kristen Brawijaya 3 Kedungkandang

Program membawa bekal ke sekolah sudah sangat bagus untuk menjaga pola makan anak dengan berbasis buatan rumah sehingga keamanan dan kesehatannya terjamin. Namun perlu ditingkatkan programnya dan lingkungan kantin untuk menambah menu berbasis sayur atau buah agar kebutuhan nutrisi anak dalam masa pertumbuhan dan perkembangan dapat terpenuhi secara maksimal. Selain itu, perlu adanya poster kesehatan terutama berbasis pentingnya mengonsumsi sayur dan buah agar anak-anak mendapat informasi sedini mungkin dalam *promotive* dan *preventif* penyakit terutama penyakit tidak menular.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada peneliti selanjutnya yang melakukan penelitian dengan judul yang sama, sebaiknya memberikan stimulasi terus menerus, dengan program yang lebih lama, lebih sering, serta dengan menu sayur buah yang lebih banyak kreasi agar perilaku anak dalam suka, mau, dan mampu konsumsi sayur dan buah lebih meningkat dan tertanam. Serta berikan dukungan yang lebih terhadap keluarga sebagai sumber pendukung siswa-siswi dalam menyediakan makanan berbasis sayur dan buah.

### 4. Bagi Institusi Pendidikan

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi untuk bahan masukan bagi peneliti selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alatas, Sarah Salim. 2011. *Skripsi Status Gizi Anak Usia Sekolah (7-12 Tahun) dan Hubungannya dengan Tingkat Asupan Kalsium Harian di Yayasan Kampungkids Pejaten Jakarta Selatan Tahun 2009*. Jakarta.
- Ali, H. Zaidin. 2010. *Dasar-dasar Pendidikan Kesehatan Masyarakat dan Promosi Kesehatan*. Jakarta: Trans Info Media.
- Arikunto, S.2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Proses Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- BPOM RI. 2013. *Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang*. Jakarta.
- Elfi.,& Fitriyaningsih, Yeni. 2017. *Efektivitas Metode Focus Group Discussion dalam Peranan Komunikasi Orang Tua Terhadap Perilaku Seksual Remaja di SMAN 3 Kota Cirebon Tahun 2016*. Cirebon. Jurnal Online
- Elly E, dkk. 2010. *Metodologi Penelitian untuk Mahasiswa Diploma Kesehatan*. Jakarta : CV. Trans Info Media
- Hastuti, S., Andriyani, A. 2010. *Perbedaan Pengaruh Pendidikan Kesehatan Gigi dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang Kesehatan Gigi pada Anak di SD Negeri 2 Sambu Kecamatan Sambu Kabupaten Boyolali*. 2 (7) : 624 - 632
- Hermina dan Prihatini. 2016. *Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014*. Jakarta. Jurnal Online

- Hidayat, A. Aziz Alimul, 2009, "*Pengantar Ilmu Keperawatan Anak*", Salemba Medika, Jakarta
- Hidayat, A. Aziz Alimul. 2008. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika.
- Irianto, Djoko Pekik. 2007. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: ANDI.
- Kemenkes RI. 2010. *Buku Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. Jakarta.
- Kemenkes RI. 2011. *Promosi Kesehatan di Daerah Bermasalah Kesehatan (Panduan bagi Petugas Kesehatan di Puskesmas)*. Jakarta.
- Kemenkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta.
- Kemenkes RI. 2017. *Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) Tahun 2016*. Jakarta.
- Kemenkes. 2016. *Buku Panduan Germas*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Machfoedz, Ircham., & Suryani, Eko. 2007. *Pendidikan Kesehatan Bagian dari Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: Penerbit Fitramaya.
- Maulana, Heri DJ. 2009. *Promosi Kesehatan*. Jakarta: EGC.
- Mohammad, Andika.dan Madanijah, Siti. 2015. *Konsumsi Buah dan Sayur Anak Usia Sekolah Dasar di Bogor*. Bogor. Jurnal Online.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta

- Nurmasita, Siti. dkk. 2014. *Pentingnya Mengkonsumsi Buah dan Sayur di SDN Tulungrejo 04 Kelurahan Tulungrejo Kecamatan Bumiaji Kota Batu*. Jurnal Penelitian. Malang. FTP UB.
- Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 2*. Jakarta: Salemba Medika.
- Prasetyawati, Indah. 2013. *Pendidikan Kesehatan Sekolah Sebagai Proses Perubahan Perilaku Siswa*. Yogyakarta. Jurnal Online.
- Rahmawati, Tuti.dan Marfuah, Dewi. 2016. *Gambaran Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar*. Surakarta. Jurnal Online.
- Riyadi, Sujono & Sukarmin, 2013, "*Asuhan Keperawatan pada Anak*", Graha Ilmu, Yogyakarta
- Riyadi, Sujono. & Sukarmon. 2012. *Asuhan Keperawatan pada Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Setiadi. 2007. *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sulistyo, Dwi. 2011. *Pertumbuhan Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: TIM.
- Supariasa, I Dewa Nyoman dkk. 2012. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Supariasa, I Dewa Nyoman. 2012. *Pendidikan dan Konsultasi Gizi*. Jakarta: EGC.
- Tempo.co. 2017. *Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur Berdasarkan Kelompok Umur*. <https://cantik.tempo.co/read/854990/pentingnya-konsumsi-buah-dan-sayur-berdasarkan-kelompok-umur>. diakses pada tanggal 17 januari 2018 pukul 06.37 wib