

BAB 6

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

Malnutrisi adalah masalah nutrisi utama pada remaja yang berkaitan dengan perilaku makan dan gaya hidup yang salah. Kebiasaan makan yang buruk pada masa remaja dapat meningkatkan risiko terkena penyakit kronis dan masalah gizi dikemudian hari. Hal ini dapat dihindari dengan pola makan yang baik, salah satunya dengan mengonsumsi buah dan sayur setiap hari.

SMA Kristen Petra 1 Surabaya memiliki program SLO aspek *Physical Growth*, konsumsi buah dan sayur. Untuk mendukung keberhasilan program tersebut peneliti meneliti kepatuhan siswa mengonsumsi buah dan sayur dalam program tersebut. Kepatuhan yang dilihat dari faktor predisposisi (pengetahuan, sikap, kesukaan) dan konsumsi buah dan sayur yang dilihat dari karakteristik individu (pengetahuan, kesukaan, sikap).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan pengolahan data untuk mempelajari kepatuhan siswa mengonsumsi buah dan sayur dalam program SLO dan mempelajari pengetahuan, sikap, serta kesukaan siswa dalam mengonsumsi buah dan sayur di SMA Kristen Petra 1 Surabaya,

maka dapat diambil kesimpulan bahwa: 1. Kepatuhan siswa mengonsumsi buah dan sayur dalam program SLO di SMA Kristen Petra 1 Surabaya pada aspek pengetahuan termasuk kategori sedang, pada aspek kesukaan termasuk kategori sedang, pada aspek sikap termasuk kategori baik; 2. Pengetahuan siswa kelas 11 SMA Kristen Petra 1 dalam mengonsumsi buah dan sayur termasuk kategori sedang, sikap siswa kelas 11 SMA Kristen Petra 1 dalam mengonsumsi buah dan sayur termasuk kategori sedang, dan kesukaan siswa kelas 11 SMA Kristen Petra 1 dalam mengonsumsi buah dan sayur termasuk kategori baik.

Secara keseluruhan dapat ditunjukkan bahwa program SLO aspek *Physical Growth* memiliki partisipasi yang cukup dari para siswa dilihat dari tingkat pengetahuan, kesukaan, dan sikap siswa mengenai konsumsi buah dan sayur. Selain itu, program tersebut bermanfaat bagi kesehatan para siswa SMA Kristen Petra 1.

6.2 Saran

6.2.1 Untuk Peneliti Selanjutnya

Perlu diadakan penelitian lanjutan yang membahas mengenai kepatuhan yang dilihat dari faktor pemungkin dan penguat karena pada penelitian ini kepatuhan hanya dilihat dari faktor predisposisi. Penelitian lanjutan mengenai jumlah buah dan sayur yang dikonsumsi, karakteristik orang tua, dan karakteristik lingkungan yang memengaruhi konsumsi buah

dan sayur siswa juga perlu dilakukan karena pada penelitian ini yang dilihat adalah karakteristik individu/siswa. Penelitian dapat dilakukan pada sekolah dengan sosioekonomi yang berbeda. Selain itu, penelitian lanjutan dapat dilakukan secara inferensial atau analitik.

6.2.2 Untuk Sekolah-sekolah yang Memiliki Program Konsumsi Buah dan Sayur

Dapat memberikan pengetahuan tambahan kepada siswa mengenai buah dan sayur, serta melakukan pemantauan pelaksanaan program.

6.2.3 Untuk Masyarakat

Banyaknya manfaat yang terkandung dalam buah dan sayur diharapkan masyarakat dapat mengonsumsi buah dan sayur setiap hari, serta memberikan dukungan kepada anggota keluarga untuk mengonsumsi buah dan sayur.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2004. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, S. 2005. *Penuntun Diet*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Alwi, H. 2001. *Kamu Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*. Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. Jakarta: Balai Pustaka.
- Arisman. 2008. *Buku Ajar Ilmu Gizi: Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Astawan, M. 2008. *Sehat dengan Buah: Panduan Lengkap Menjaga Kesehatan dengan Buah*. Jakarta : Dian Rakyat.
- Bastable, S. B. 2002. *Perawat Sebagai Pendidik: Prinsip-prinsip Pengajaran dan Pembelajaran* (Gerda Wulandari dan Gianto Widiyanto, penerjemah). Jakarta: EGC.
- Bourdeaudhuij, *et al.* 2008. Personal, Social and Environmental Predictors of Daily Fruit and Vegetable Intake in 11-Year-Old Children In Nine European Countries. *European Journal of Clinical Nutrition*, 62, 834-841.
- Brown, J. E. 2008. *Nutrition Through The Life Cycle* (edisi ketiga). USA: Wadsworth, Cengage Learning.
- Centers for Disease Control and Prevention. 2012. *Nutrient Information for Fruits and Vegetables*. <http://www.cdc.gov/nutrition/everyone/fruitsvegetables/nutrientinfo.html> Diunduh pada 10 Januari 2014.
- Departemen Kesehatan. 2008. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2007*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Dunne, L. J. 2002. *Nutrition Almanac* (fifth edition). New York: McGraw-Hill.

- Epuru, *et al.* 2014. Fruit and Vegetable Consumption Trends Among The Female University Students In Saudi Arabia. *European Scientific Journal*, 10, 223-237.
- Gibney, J. M., *et al* (Ed.). 2008. Gizi Kesehatan Masyarakat (Andry Hartono, penerjemah). Jakarta: EGC.
- IDAI (Indonesian Pediatric Society), Satgas Remaja. 2013. *Nutrisi Pada Remaja*. <http://idai.or.id/public-articles/seputar-kesehatan-anak/nutrisi-pada-remaja.html> Diunduh pada 8 Januari 2014.
- Jiang dan Song. 2010. *Handbook of Fruit and Vegetable Flavors : Chapter Fruit and Fruit Flavor, Classification and Biological Characterization*. Canada: Wiley.
- Kristjansdottir, *et al.* 2006. Determinants of Fruit and Vegetable Intake among 11-Year-Old Schoolchildren in a Country of Traditionally Low Fruit and Vegetable Consumption. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3, 41.
- Krolner, *et al.* 2011. Determinants of Fruit and Vegetable Consumption Among Children and Adolescents: A Review Of the Literature. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, 1-38.
- Lehner, *et al.* 2000. *Nutrition* (Syahrul Mohideen, penerjemah). Departemen Pendidikan Nasional RI.
- Mahan, L. K. & Sylvia, E. S. 2008. *Krause's Food & Nutrition Therapy* (International Edition, 12th ed). United States Of America: Saunders.
- Murray, R. K., *et al.* 2009. *Biokimia Harper* (Brahm U. P., penerjemah) (edisi 27). Jakarta: EGC.
- Narendra, M.B., *et al.* 2002. *Buku Ajar I Tumbuh Kembang Anak dan Remaja* (edisi pertama). Jakarta: Sagung Seto.
- Niven, N. 2002. *Psikologi Kesehatan untuk Perawat dan Profesional Kesehatan Lain*. Jakarta: EGC.

- Nix, S., *et al.* 2005. *Basic Nutrition and Diet Therapy*. USA: Elsevier Mosby.
- Noia, J. D., & Isobel, R. C. 2010. Fruit and Vegetable Enables Adolescent Consumption That Exceeds National Average. *Nutritional Research*, 30, 396-402.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo¹, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pranoto. 2007. *Ilmu Kebidanan*. Yogyakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Pearson, *et al.* 2008. Family Correlates of Fruit and Vegetable Consumption in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Public Health Nutrition*, 12, 267-283.
- Pusat Promosi Kesehatan. 2013. *HKN ke 49 Menuju Gaya Hidup Sehat*. <http://www.promkes.depkes.go.id/index.php/program/desa-siaga/14-hkn/173-hkn-ke-49-menuju-gaya-hidup-sehat> Diunduh pada 10 Januari 2014.
- Riskesdas. 2013. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Kementerian Kesehatan RI.
- Riwidikdo, H. 2013. *Statistik Kesehatan: Dengan Aplikasi SPSS dalam Prosedur Penelitian* (Cetakan 1). Yogyakarta: Rohima Press.
- Rubatzky, V. E. & M. Yamaguchi. 1998. *Sayuran Dunia: Prinsip, Produksi, dan Gizi* (jilid 1). Bandung: Penerbit ITB.
- Salvy, S. J., *et al.* 2011. Influence of Parent and Friends on Children's and Adolescent's Food Intake and Food Selection. *American Journal of Nutrition*, 93, 87-92.
- Shils, M. E. et al (Ed.). 2006. *Modern Nutrition in Health and Disease* (Tenth Edition). Lippincott Williams & Wilkins.

- SMA Kristen Petra 1. n.d. <http://www.sma1.pppkpetra.or.id> Diunduh pada 3 Januari 2014.
- SMA Kristen Petra 1. 2012. *Ceramah Pengaruh Healthy Lifestyle Terhadap Prestasi Siswa*. <http://www.sma1.pppkpetra.or.id/index.php/sma-kristen-petra-1-ceramah-healthy-lifestyle.html> Diunduh pada 3 Januari 2014.
- Tantiani, T. & Ahmad S. 2008. Perilaku Makan Menyimpang pada Remaja di Jakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 2, 255-262.
- Tohill, B. C. 2004. *Dietary Intake of Fruit and Vegetables and Management of Body Weight*. Makalah disampaikan dalam *Joint WHO/FAO Workshop on Fruit and Vegetables for Health*, WHO, Kobe, Japan, 1 – 3 September 2004.
- Widyawati, I. K. 2009. Analisis Preferensi Pangan Masyarakat dan Daya Dukung Gizi Menuju Pencapaian Diversifikasi Pangan Kabupaten Bogor. *Skripsi FEMA IPB*.
- Wirakusumah, E. S. 2004. *Buah dan Sayur untuk Terapi* (Cetakan 10). Jakarta: Penebar Swadaya.
- Worthington, B. S. & Williams, R. 2000. *Nutrition Throughout The Life Cycle* (fourth edition). Singapore: McGraw-Hill Book co.