

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada perbedaan tingkat pengetahuan serat sebelum dan sesudah intervensi di SMA Mardi Waluya Cibinong (*p value* = 0,000 < 0,05).
2. Ada perbedaan tingkat praktik konsumsi serat sebelum dan sesudah intervensi di SMA Mardi Waluya Cibinong (*p value* = 0,002 < 0,05).
3. Ada pengaruh pemberian media edukasi buku diary pada kelompok intervensi terhadap pengetahuan serat di SMA Mardi Waluya Cibinong (*p value* = 0,024 < 0,05).
4. Tidak ada pengaruh pemberian media edukasi buku diary pada kelompok intervensi terhadap praktik konsumsi serat di SMA Mardi Waluya Cibinong (*p value* = 0,145 > 0,05).

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Sekolah

1. Pihak sekolah dapat mengadakan kegiatan yang dapat meningkatkan kesadaran siswa dalam mengonsumsi serat dari sayur dan buah melalui media gizi yang menarik seperti video, aplikasi games tentang sayur dan buah, dan e-poster berkaitan dengan kesehatan khususnya manfaat dan kandungan zat gizi pada buah dan sayur.
2. Pihak sekolah dapat melakukan kegiatan edukasi gizi kepada orang tua siswa tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah

6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan variabel lain yang belum diteliti pada penelitian ini seperti, media edukasi dan zat gizi lainnya seperti ketersediaan sayur dan buah, peran orang, dan daya beli sayur dan buah.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmadi, A. D. (2015). Pengaruh Pendidikan Gizi Dengan Media Buku Saku Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dalam Pemilihan Jajan Anak SD Muhammadiyah 16 Surakarta. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 21. Retrieved from <http://eprints.ums.ac.id/38164/>
- Amelia, F. (2008). Konsumsi Pangan, Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Pada Remaja Di Kota Sungai Penuh Kabupaten Kerinci Propinsi Jambi. *Institut Pertanian Bogor*.
- Apriyono, A., & Taman, A. (2013). Analisis overreaction pada harga saham perusahaan manufaktur di bursa efek indonesia. *Jurnal Manajemen*, 9(1), 31. <https://doi.org/10.29264/jmmn.v9i1.2473>
- Astuti, N. B., Sari, P. E., & Felle, G. (2019). Buku Cerita Dan Buku Saku Sebagai Media Edukasi Gizi Untuk Meningkatkan Pengetahuan Sayur Dan Buah. *Jurnal Poltekkes Jayapura*, 11(1), 1–7. Retrieved from <http://jurnalpoltekkesjayapura.com/index.php/gk>
- Azadirachta, F. L., & Sumarmi, S. (2018). Pendidikan Gizi Menggunakan Media Buku Saku Meningkatkan Pengetahuan Dan Praktik Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia*, 12(2), 107. <https://doi.org/10.20473/mgi.v12i2.107-115>
- Bedy, M., Hidayanty, H., & Fatimah, S. (2018). Pengaruh Edukasi Menggunakan Booklet Terhadap Pengetahuan, Sikap, Konsumsi Sayur Dan Buah Remaja. *Universitas Hasanudin*, 4(3). Retrieved from <http://marefateadyan.nashriyat.ir/node/150>
- Fillah Fithra Dieny, S.Gz., Ms. (2014). Permasalahan Gizi Pada Remaja Putri. In *Graha Ilmu* (Vol. 4). Retrieved from <http://marefateadyan.nashriyat.ir/node/150>
- Herman, Citrakesumasari, Hidayanti, H., Jafar, N., & Virani, D. (2020). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Leaflet Kemenkes Terhadap Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja Di Sma Negeri 10 Makassar. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 9(1), 39–50. <https://doi.org/10.30597/jgmi.v9i1.10157>
- Ir. Agus Santoso, M. (2011). Serat Pangan (Dietary Fiber) Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan. *Magistra*, 22(11), 35–40. <https://doi.org/10.1108/eb050265>

- Kemenkes RI. (2017). Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja. *Kementrian Kesehatan RI*, p. 1. Retrieved from [https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-reproduksi-remaja.pdf%0Ahttps://www.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin reproduksi remaja-ed.pdf](https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-reproduksi-remaja.pdf%0Ahttps://www.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin%20reproduksi%20remaja-ed.pdf)
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). *INFODATIN Pusat Data dan Informasi Konsumsi Makanan Penduduk Indonesia* (p. 2). p. 2. Pusat Dan Data Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Khoiriyyah, A., & Ediati, A. (2015). Pengaruh Buku Harian Untuk Meningkatkan Kepatuhan Pada Pasien Hipertensi: Studi Kuasi Eksperimen Pada Pasien Hipertensi. *Empati*, 4(1), 35–42.
- Kusharto, C. M. (2006). Serat Makanan Dan Kesehatan. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 1(November), 45–54.
- Lendra, M., Marlenywati, & Abrori. (2018). Pengaruh Penggunaan Media Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Kecukupan Energi Remaja (Studi Pada Siswa-Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Pontianak). *Jurnal Mahasiswa Dan Penelitian Kesehatan*, (2581).
- Permenkes, R. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. 203.
- Prakoso, H. H. (2019). Edukasi Efektif Untuk Pasien Hipertensi Lansia Pada Bakti Sosial. *Universitas Sebelas Maret*, (23). <https://doi.org/10.31227/osf.io/k8qs6>
- Safitri, N. R. D. (2016). Pengaruh Edukasi Gizi dengan Ceramah dan Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan. *Skripsi Undip*, 5(4), 374–380.
- Safitri, N. R. D., & Fitranti, D. Y. (2016). Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Ceramah Dan Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Remaja Overweight. *Journal of Nutrition College*, 5(4), 374–380. <https://doi.org/10.14710/jnc.v5i4.16438>
- Sugiasuti, N. P. M., & Agung, A. A. G. (2015). Pengaruh Penggunaan Diary Book Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas X Smk Restumuning Perean. *Universitas Pendidikan Ganesha*, 6(1), 1–12.
- Suyasa, I. made, & Sedana, I. N. (2020). MEMPERTAHANKAN EKSISTENSI MEDIA

CETAK DI TENGAH GEMPURAN MEDIA ONLINE. *Jurnal Komunikasi Dan Budaya*, 01, 56–64.

Tambuwan, S., Harapan, I., & Amuntu, S. (2014). Hubungan Pengetahuan Cara Memelihara Kesehatan Gigi Dan Mulut Dengan Karies Gigi Pada Siswa Kelas I Smp Muhammadiyah Pone Kecamatan Limboto Barat Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Ilmiah Perawat Manado*, 3(2), 92434.

Tjokrokusumo, D. (2015). Perbandingan Serat makanan (dietary fiber) Jamur Tiram (*Pleurotus ostreatus*) dan Ampas Sisa Perasan Minuman Jamur Tiram. *Prosiding Seminar Agroindustri Dan Lokakarya Nasional FKPT-TPI Program Studi TIP-UTM*, (September), 1–5. Retrieved from http://tip.trunojoyo.ac.id/semnas/wp-content/uploads/P1-P5-Donowati-Tjokrokusumo_BPTP-Tangerang.pdf

Usmaran, Andriani, M., Eko, G. P., Hastuti, Widi, Hapsari, ... Silmi, Z. (2019). Media Kalender Dan Leaflet Dalam Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Makan Remaja Overweight. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 11(1), 76–87. Retrieved from <https://juriskes.com/ojs/index.php/jrk/article/view/650%0Ahttps://juriskes.com/ojs/index.php/jrk/article/view/650/73>

Wahdah, R., Setyowati, H., & Salafas, E. (2019). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Di Pondok Pesantren Al Mas'udiyah Puteri 2 Bletter Kabupaten Semarang Tahun 2019. *Journal Of Holistics and Health Sciences*, 1(1), 2–3.

Wulandari, D. A. (2019). Penyuluhan Makan Buah Dan Sayur Pada Kelompok Anak Pra Sekolah Di Tkit Salman Al Farisi Condong Catur Sleman Yogyakarta. *DIMAS: Jurnal Pengabdian ...*, 7–10. Retrieved from <http://jurnal.stikeswirahusada.ac.id/dimas/article/viewFile/139/101>

Notoatmodjo, Soekidjo. (2003). Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta : PT. Rineka Cipta

Notoatmodjo, Soekidjo. (2003). Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta : PT. Rineka Cipta

Notoatmodjo, S. (2014). Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

Suhardjo. (2003). Berbagai cara pendidikan gizi. Jakarta. Bumi Aksara

Mubarak, W.I. (2007). Promosi Kesehatan. Yogyakarta: Graha Ilmu

- Machfoedz, I., dan Suryani, E. (2007). Pendidikan Kesehatan Bagian Dari Promosi Kesehatan. Fitrayama: Yogyakarta.
- Muchtadi, D. (2000). Sayur-sayuran Sumber Serat dan Antioksidan: Mencegah Penyakit Degeneratif. Bogor: IPB
- Marliyati, S.A., A Sulaeman Dan F. Anwar. (1992). Pengolahan Pangan Tingkat Rumah Tangga. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi. PAU IPB. Bogor
- Khomsan. (2000). Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya keluarga, Fakultas Pertanian Bogor
- Nurhadi. (2007). Membaca Cepat dan Efektif. Malang : Sinar Baru Algensindo
- Rahmah Farit, Rezal Rasma. ((2017)). Perilaku Konsumsi Serat Pada Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Tahun 2017. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat VOL. 2.NO.6/ MEI 2017; ISSN 2502-731X.
- Almatsier, S. (2001). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Almatsier, S. (2006). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Sugiyono. 2012. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, 2009, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, Bandung : Alfabeta.
- Nadesul, H. 2006. Memenuhi Kecukupan Sayur dan Buah.
- Brun J. 1985. Nutrition education: a model for effectiveness a synthesis of research. J Nutr Educ
- Supriasa, dkk. 2002. "Penilaian Status Gizi". Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Istiany, Ari & Rusilanti. (2013). Gizi Terapan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Jumaroh, Siti, (2018) Hubungan Kebiasaan Sarapan, Kebiasaan Diet, Konsep Diri Dengan Status Gizi Remaja, Brebes
- Nur, Asih 2018. Hubungan antara Konsumsi Buah dengan Risiko Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARS, Jakarta
- Fibrihirzani, Hafsa. 2012. Hubungan sikap, pengetahuan, ketersediaan, dan ketepapan media massa dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMPN 8 Depok. Skripsi. Depok: Universitas Indonesia.

- Azrimaidaliza. 2011. Analisis Pemilihan Makanan pada Remaja di Kota Padang, Sumatera Barat
- Adriani dan Wirjatmadi. 2012. Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan. Kencana. Jakarta.
- Rahayu, E.S. & Pribadi, P. (2012). Kadar vitamin dan mineral dalam buah segar dan manisan basah carica dieng
- Solihin. 2005. Prilaku Konsumen. Jakarta: Binarupa Aksara.