

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan uraian pada bab IV maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Peran teman sebaya di SMP Negeri 1 Nglipar Gunungkidul Yogyakarta sebagian besar memiliki peran teman sebaya positif sebesar 70,6%
2. Perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja awal di SMP Negeri 1 Nglipar Gunungkidul Yogyakarta sebagian besar berperilaku konsumsi buah dan sayurnya baik sebesar 63,2%
3. Ada hubungan peran teman sebaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja awal di SMP Negeri 1 Nglipar Gunungkidul Yogyakarta, dengan hasil uji kolerasi *Kendall's Tau* diperoleh nilai *p-value* (0,000).

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil, pembahasan, dan kesimpulan penelitian tentang hubungan peran teman sebaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja awal di SMP Negeri 1 Nglipar Gunungkidul Yogyakarta, terdapat beberapa saran yang diajukan sebagai bahan pertimbangan adalah:

1. Bagi Ilmu Keperawatan Anak  
Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi, khususnya bagi Ilmu Keperawatan Anak, tentang peran teman sebaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur.
2. Bagi Perawat Puskesmas di Nglipar  
Berkerjasama dengan pihak sekolah untuk mengadakan penyuluhan kesehatan terutama yang berkaitan dengan konsumsi buah dan sayur dengan cara yang mudah dipahami serta menarik misalnya seperti pemutaran video atau menampilkan gambar—gambar seperti gambar Tumpeng Gizi Seimbang (TGS), jenis sayuran dan buah—buahan berserta kandungan gizinya serta

anjurannya porsi konsumsi buah dan sayur yang tepat dengan melibatkan peran teman sebaya.

3. Bagi Petugas Bidang Gizi dan PHBS Dinas Kesehatan Gunungkidul  
Membuat agenda rutin mengenai program penyuluhan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) salah satunya tentang perilaku konsumsi buah dan sayur. Dapat juga dilakukan kerjasama dengan dinas pendidikan untuk menambahkan ajaran—ajaran pendidikan gizi terutama yang berkaitan dengan kandungan gizi dan manfaat makanan bergizi khususnya buah dan sayur pada mata pelajaran Penjasokes dan IPA
4. Bagi Kepala Sekolah dan Guru SMP Negeri 1 Nglipar Gunungkidul  
Memberikan sistem pembelajaran terbaru mengenai *Teaching peer group* dimana proses pembelajaran melibatkan teman sebaya secara berkelompok, karena kecenderungan perilaku seorang remaja akan lebih dipengaruhi oleh teman sebayanya. Kecenderungan itu sangat baik jika dimanfaatkan dalam perilaku hidup sehat salah satunya perilaku konsumsi buah dan sayur. Dapat juga dilakukan kegiatan di sekolah yang dapat meningkatkan kesadaran siswa dalam mengonsumsi buah dan sayur seperti lomba poster dan lomba cerdas cermat yang berkaitan dengan kesehatan khususnya manfaat dan kandungan gizi buah dan sayur.
5. Bagi Siswa-siswi di SMP Negeri 1 Nglipar Gunungkidul  
Agar lebih selektif dalam memilih makanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan dirinya, serta berperilaku yang sehat dengan pola makan yang bergizi. Konsumsi rutin buah dan sayur yang bermanfaat sebagai sumber pencegah penyakit.
6. Bagi Mahasiswa di Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta  
Hendaknya dapat memahami dan mengaplikasikan dari informasi tentang pentingnya peran teman sebaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja awal sebagai bentuk perkembangan ilmu pengetahuan.
7. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian tentang pengaruh pendidikan kesehatan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja..