

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik keluarga yaitu jumlah anggota keluarga kedua jenis kelamin laki-laki dan perempuan termasuk keluarga sedang, dengan rata-rata 4 orang. Pendidikan Ayah dan Ibu pada responden laki-laki dan perempuan sebagian besar berada pada kategori pendidikan SLTP/SLTA(7-12 Tahun). Jenis pekerjaan Ayah pada responden laki-laki sangat bervariasi yaitu sebagai wiraswasta, petani supir bus, tukang becak dan TNI. Sedangkan pada responden perempuan sebagian besar ibu bekerja sebagai Ibu rumah tangga, wiraswasta, petani, dan tukang cuci. Pendapatan orangtua per bulan pada responden laki-laki lebih tinggi dibanding responden perempuan. Rata-rata pendapatan keluarga perbulan pada responden laki-laki Rp 1.900.000 ,pada responden perempuan Rp 1.785.000.
2. Pengetahuan siswa tentang serat pada makanan nabati baik pada jenis kelamin laki-laki dan perempuan termasuk kategori sedang
3. Rata-rata konsumsi siswa pada makanan berserat baik pada laki-laki maupun perempuan masih dibawah konsumsi yang dianjurkan berdasarkan AKS (Angka Kecukupan Serat), yaitu 6,71 gr.
3. Hasil analisis korelasi spearman terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan siswa tentang serat pada makanan nabati dengan konsumsi makanan berserat pada responden laki-laki maupun responden perempuan.

Pada responden laki-laki dengan nilai $r=0,582$ dan $\rho= 0,047$ dan pada responden perempuan dengan nilai $r = 0,482$ dan $\rho= 0,032$. Artinya, semakin tinggi nilai pengetahuan siswa tentang serat maka akan semakin baik konsumsi makanan berserat siswa.

2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disarankan sebagai berikut:

1. Diharapkan seluruh siswa di SMK Negeri 3 Padangsidimpuan secara aktif meningkatkan pengetahuannya tentang serat makanan melalui berbagai jenis media baik media cetak maupun elektronik.
2. Diharapkan juga agar siswa di SMK Negeri 3 Padangsidimpuan lebih meningkatkan konsumsi seratnya.
3. Diharapkan kepada pihak sekolah agar selalu memperhatikan seluruh siswanya dan jajanan yang disediakan di kantin tetap harus dibawah pengawasan pihak sekolah agar konsumsi siswa dan siswi selalu baik, sehat dan bersih.
4. Diharapkan kepada Dinas Kesehatan agar memberikan penyuluhan tentang manfaat serat makanan kepada siswa, agar siswa dapat mengetahui pentingnya serat makanan bagi tubuh.
5. Kepada guru yang memberi mata pelajaran Ilmu Gizi agar memberikan materi tentang serat makanan dengan cara yang mudah dipahami siswa, agar siswa mengerti betapa pentingnya mengkonsumsi makanan berserat sehari-hari.