

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Sayuran merupakan bahan pangan tinggi akan serat dan nutrisi yang sangat bermanfaat bagi tubuh. Sayuran juga mempunyai berbagai warna yang dihasilkan oleh pigmen yang ada pada sayuran, dan setiap warna mewakili khasiat-khasiat berbeda bagi tubuh. Dengan memakan sayuran secara teratur, kita dapat terhindar dari berbagai penyakit. Akan tetapi, masih banyak masyarakat yang tidak suka memakan sayuran, terutama anak-anak. Hal ini dikarenakan kurangnya minat dan juga kesadaran pada diri sendiri akan pentingnya sayuran bagi tubuh. Berdasarkan masalah tersebut, penulis ingin mengangkat tema Manfaat Warna Sayuran Bagi Tubuh sebagai upaya meningkatkan minat dan pengetahuan masyarakat terutama anak-anak kepada sayuran.

Sehubungan dengan masalah tersebut, penulis ingin memberikan edukasi tentang manfaat warna pada sayuran dengan *Board Game* sebagai media utama yang digunakan. Dengan dipilihnya media *Board Game* sebagai media alternatif pembelajaran yang menarik dan menyenangkan, diharapkan anak-anak dapat lebih tertarik dan mau memakan sayuran secara teratur.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang dihasilkan dari hasil analisis data, maka penulis mencoba memberikan saran. Pola makan manusia harus dibentuk sejak sedari kecil. Akan lebih sulit untuk mengubahnya saat sudah dewasa. Ini dikarenakan orang dewasa sudah mampu untuk memilih makanan sendiri. Oleh karena itu, peran orang tua sangatlah penting. Dengan dibuatnya *Board Game* ini diharapkan orang tua ikut turut serta untuk menunjang minat anak kepada sayuran untuk memberikan mereka edukasi tentang sayuran, serta menyajikan sayuran secara teratur kepada anak.