

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.2 Simpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan kepada 15 anak di TK X Kota Bandung mengenai analisis penyajian bekal makanan terhadap munculnya perilaku *picky eater* pada anak usia dini, peneliti memperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Bentuk penyajian bekal makanan sehat sehari-hari pada anak di lingkungan sekolah ternyata masih banyak yang tidak cocok untuk disajikan pada anak usia dini terlihat dari segi visual atau penampakan makanan yang penampilannya kurang menarik bagi anak baik dari warna, tekstur dan bentuk, lalu kondisi makanan yang teksturnya cenderung kering atau tidak mengandung kuah, ukuran pemotongan makanan yang tidak tidak disesuaikan dengan kondisi anak untuk mengunyah dan menelan, makanan yang bertekstur kasar seperti berduri dan bertulang, serta makanan yang tidak mengandung bahan-bahan sehat untuk memberikan rasa kenyang pada anak. Pemberian makanan yang disajikan dalam bekal tersebut dapat dikelompokkan menjadi 4 kelompok bentuk penyajian makanan yaitu, 1). Kelompok penyajian bekal makanan *instant* dan *snack*, 2). Kelompok penyajian bekal makanan dengan menu satu bahan saja, 3). Kelompok bekal makanan yang penyajiannya digabungkan antara makanan sehat, makanan *instant*, dan *snack*, 4). Kelompok bekal roti saja. Temuan di atas, menunjukkan bahwa bentuk penyajian bekal makanan sehat sehari-hari pada anak tidak sesuai dengan apa yang menjadi syarat dan ketentuan kriteria makanan pada anak usia dini.
2. Respon dan kebiasaan yang muncul pada anak usia dini dalam mengonsumsi makanan sehat dapat menggambarkan bagaimana pola dan perilaku makan anak yang terbagi menjadi tiga kategori, yakni kategori “sangat rendah” ditemukan pada 10 anak dengan kondisi anak yang mampu menghabiskan seluruh makanan secara mandiri dan membantu temannya

yang belum mencapai sehingga mengartikan bahwa anak yang menempatkan kategori ini memiliki respon yang baik pada makanan sehat. Sedangkan, anak dalam kategori “tinggi” ditemukan pada 1 anak dengan kondisi yang dapat menghabiskan makanan tetapi dengan bantuan guru. Sama halnya dengan pernyataan di atas, anak dalam kategori “sangat tinggi” ditemukan pada 4 anak dengan kondisi yang tidak mampu menghabiskan seluruh makanan sehingga memerlukan bantuan dan bimbingan guru sehingga mengartikan bahwa anak dengan kategori dan dan kondisi tersebut memiliki respon yang tidak baik pada makanan sehat dan cenderung memiliki perilaku *picky eater*.

3. Peran guru dalam menstimulasi perilaku mengonsumsi makanan sehat pada anak usia dini di lingkungan sekolah menunjukkan hasil yang signifikan, dalam arti guru telah mengupayakan stimulasi perilaku mengonsumsi makanan sehat bagi anak. Upaya yang dilakukan dalam membantu peran guru yakni, melakukan kegiatan *happy cooking*. Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara dari 10 item sudah terpenuhi dalam upaya pencegahan perilaku *picky eater* yang dibentuk dalam strategi, tindakan dan stimulasi seperti, menerapkan aturan yang jelas dan konsisten, menjadikan pengalaman bagi anak, menjelaskan manfaat dan khasiat, metode pembelajaran yang sesuai tema pembelajaran, dan contoh kasus real.

5.2 Implikasi

Berdasarkan data temuan dari hasil penelitian yang telah dipaparkan, terdapat implikasi sebagai berikut:

1. Hasil dari penelitian ini dapat meningkatkan stimulasi pembiasaan anak dalam mengonsumsi makanan sehat serta mengembangkan kesadaran dan pemahaman anak dalam pola hidup sehat sehingga anak memperoleh pertumbuhan dan perkembangan yang lebih optimal.
2. Pelatihan bagi guru, yakni implikasinya adalah dapat menjadi acuan ataupun dasar bagi pengembangan guru-guru di tingkat pendidikan anak usia dini. Perlunya menyediakan dan memberikan pelatihan bagi guru untuk mengaplikasikan berbagai metode dan strategi pembiasaan pola hidup sehat

dengan cara-cara yang menarik sehingga guru-guru memiliki konsep dan ide yang baru dan mendapatkan pengetahuan lebih banyak lagi mengenai pembiasaan pola hidup sehat yang efektif terutama dalam menjalin hubungan yang positif antara anak dengan makanan sehat.

3. Peningkatan kolaborasi dengan orang tua, yakni implikasinya adalah perlunya meningkatkan jalinan koordinasi dan komunikasi antara sekolah dengan orang tua dalam mengimplementasikan sekaligus menstimulasi pembiasaan mengonsumsi bekal makanan sehat sebagai bagian dari pendidikan kesehatan dan gizi pada anak.

5.3 Rekomendasi

Selama proses penelitian berlangsung terdapat beberapa saran atau rekomendasi sebagai berikut:

1. Pendekatan dan metode pembelajaran yang menarik dan bersahabat pada anak serta mengintegrasikan kegiatan-kegiatan menyenangkan dan relevan terhadap kehidupan sehari-hari anak dapat menanamkan dasar pola hidup sehat yang kuat.
2. Pengembangan program jadwal menu makanan sehat sebaiknya disediakan dari pihak sekolah untuk menyelaraskan menu makanan dalam pembiasaan anak mengonsumsi makanan sehat.
3. Pengadaan kegiatan *parenting* atau edukasi kepada orang tua terhadap variasi bekal makanan sehat anak perlu dilaksanakan sebagai bentuk dukungan dan penguatan orang tua dalam pemahaman anak akan pentingnya mengonsumsi makanan sehat serta guna meningkatkan nafsu makan pada anak sehingga tercegah dari perilaku *picky eater*.
4. Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan dapat melakukan *treatment* kepada anak yang memiliki perilaku *picky eater* guna mempertahankan tumbuh kembang dan gizi anak serta menumbuhkan sikap positif anak tentang makanan sehat.