

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Penelitian yang telah dilaksanakan pada 60 orang tua anak prasekolah di TK Pandu dan TK Yaqin, status gizi anak rata-rata berada pada kategori normal. Konsumsi makanan ultra proses terbanyak berasal dari produk mie instan, ayam goreng tepung, olahan *frozen food* (sisis, nugget, bakso, *french fries*, dan olahan ikan), susu dan olahannya, serta makanan ringan eksrudat dengan rata-rata frekuensi 1-2x setiap minggunya. Asupan makan pada responden mengalami asupan berlebih pada asupan energi, protein, dan lemak. Responden mengalami kekurangan asupan natrium dan serat akibat kurangnya mengonsumsi sumber vitamin dan mineral.

Literasi gizi orang tua tentang makanan ultra proses sudah cukup baik terkait pengetahuan, sikap, dan perilaku tentang makanan ultra proses bagi anak prasekolah. Meskipun orang tua sudah mengetahui bahaya dari konsumsi makanan ultra proses yang berlebih, namun masih ada beberapa yang tetap memberikan makanan ini pada anak-anak. Hal ini menyatakan bahwa, pengetahuan yang baik tentang makanan ultra proses masih ada faktor lain dalam menentukan keputusan terkait konsumsi makanan ultra proses.

5.2 Saran

a. Saran untuk Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat lebih selektif dalam pemilihan jenis makanan bergizi bagi anak dan lebih membatasi frekuensi konsumsi makanan ultra proses dalam jangka panjang untuk menghindari risiko terjadinya penyakit akibat masalah gizi di masa depan. Selain itu, peningkatan literasi gizi melalui media edukatif seperti poster atau partisipasi dalam kegiatan penyuluhan dapat membantu orang tua memilih makanan sehat, termasuk memperbanyak konsumsi makanan tinggi serat guna mempertahankan status gizi yang optimal.

b. Saran untuk Sekolah

Sekolah diharapkan dapat lebih memperhatikan dan melakukan pengawasan terhadap jenis bekal makanan yang dikonsumsi anak. Kemudian sekolah perlu membatasi produk jajanan ultra proses yang dijual di kantin sekolah dan lebih mengutamakan makanan bergizi. Selain itu, sekolah dapat memberikan materi pembelajaran seperti menggunakan media edukatif *pop-up book* bagi siswa untuk lebih mengetahui jenis makanan yang bergizi bagi anak-anak.

c. Saran untuk Dinas Kesehatan

Dinas kesehatan dapat berkolaborasi bersama pihak sekolah untuk melakukan kampanye edukasi gizi bagi orang tua terhadap makanan ultra proses dan risiko yang terjadi pada masalah gizi akibat kurangnya konsumsi makanan gizi seimbang.

d. Saran untuk Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan mampu lebih menggali informasi terkait kondisi sosio-ekonomi yang berhubungan terhadap makanan ultra proses seperti daya beli terhadap makanan ultra proses untuk mengetahui hubungan antara daya beli dan konsumsi makanan ultra proses. Penelitian ini dapat menjadi dasar dalam perancangan edukasi untuk lebih mengetahui terhadap dampak konsumsi makanan ultra proses dalam jangka panjang bagi anak-anak.