

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Sebagian besar responden merupakan perempuan, berada pada rentang usia 21-24 tahun, dan berada pada tahun keempat perguruan tinggi. Mayoritas responden kelompok status gizi lebih memiliki riwayat praktik pemberian makan yang kurang baik, menyukai makanan manis dan berlemak, serta tergolong *emotional eater*. Adapun mayoritas responden kelompok status gizi normal memiliki riwayat praktik pemberian makan yang baik, menyukai makanan manis, dan tergolong *non-emotional eater*. Ditemukan bahwa riwayat praktik pemberian makan yang kurang baik dan *emotional eating* merupakan faktor risiko dari status gizi lebih. Individu dengan riwayat praktik pemberian makan yang kurang baik 2,6 kali lebih berisiko berstatus gizi lebih, sedangkan *emotional eater* 4,5 kali lebih berisiko berstatus gizi lebih. Adapun preferensi atau kesukaan terhadap makanan manis dan berlemak bukan merupakan faktor risiko dari status gizi lebih.

Hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya pola asuh orang tua, khususnya terkait praktik pemberian makan, dalam menentukan status gizi anak hingga dewasa. Pemberian makan yang baik dan responsif dapat menjadi salah satu bentuk pencegahan dini dari status gizi lebih. Selain itu, perilaku makan serta regulasi emosi yang baik perlu diperhatikan dan dibentuk sejak dini untuk mencegah status gizi lebih.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Responden

Penerapan perilaku makan yang sehat serta regulasi emosi yang baik perlu dilakukan untuk mencapai status gizi ideal untuk mendukung kesehatan yang optimal. Hal ini dapat dilakukan dengan membentuk pola makan teratur melalui penerapan seperti membiasakan sarapan, tidak melewatkan waktu makan utama, dan membatasi asupan di malam hari. Selain itu, mengelola emosi dengan membangun mekanisme *coping* yang sehat seperti dengan olahraga, *journaling*, atau konseling juga dapat diterapkan.

5.2.2 Bagi Masyarakat

Edukasi perlu diberikan pada orang tua mengenai praktik pemberian makan yang responsif untuk mencegah permasalahan status gizi. Penerapannya perlu dilakukan sejak dini untuk membantu anak membangun sikap yang positif terhadap makanan seperti dengan menjelaskan manfaat dari makanan yang dikonsumsi, tidak membatasi makanan dengan terlalu ketat, membuat makan menjadi kegiatan yang menyenangkan misalnya dengan membuat makanan yang menarik dan bervariasi. Orang tua juga perlu menerapkan konsumsi makanan dan pola hidup yang sehat dengan memilih makanan yang bergizi dan variatif serta olahraga dan istirahat yang teratur agar dapat menjadi contoh yang baik bagi anak.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian mendatang dapat mempertimbangkan variabel lain yang dapat memengaruhi seperti asupan makanan, preferensi makanan sehat, citra tubuh, kontrol diri, dan lainnya. Selain itu, hubungan kausalitas antar variabel yang menjadi faktor risiko obesitas dalam penelitian ini juga dapat diteliti. Penelitian selanjutnya juga dapat melibatkan subjek dengan proporsi jenis kelamin yang lebih seimbang, rentang usia atau karakteristik populasi yang lebih luas. Pendekatan seperti wawancara atau *focus group discussion* (FGD) juga dapat dilakukan untuk memperdalam pemahaman mengenai topik ini.