

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa:

1. Tingkat pengetahuan orang tua terhadap kandungan gizi dalam makanan ringan untuk anak usia dini tergolong tinggi. Hal ini terlihat dari skor rata-rata yang mencapai 4,13, dengan indikator-indikator seperti pemahaman tentang kandungan gula, lemak, serta kemampuan membaca label gizi menunjukkan capaian yang sangat baik. Namun, masih ditemukan keterbatasan pada aspek teknis seperti pemahaman terhadap lemak trans, zat aditif, dan dampak jangka panjang dari konsumsi camilan rendah gizi. Artinya, meskipun pengetahuan dasar cukup kuat, diperlukan penguatan literasi gizi yang lebih menyeluruh dan kontekstual.
2. Dalam memperoleh informasi tentang kandungan gizi makanan ringan, orang tua di Puskesmas Gunungsari mengandalkan berbagai sumber, terutama media sosial, televisi, tenaga kesehatan, dan label pada kemasan produk. Media sosial menjadi sumber dominan, namun efektivitasnya bergantung pada kemampuan orang tua dalam menyaring informasi yang valid dan ilmiah. Selain itu, tenaga kesehatan seperti bidan dan petugas posyandu masih berperan penting dalam memberikan edukasi langsung kepada orang tua, meskipun intensitasnya masih terbatas. Maka, peningkatan literasi digital dan akses terhadap informasi gizi yang terpercaya menjadi kebutuhan mendesak dalam mendukung keputusan pangan orang tua.
3. Dalam memilih makanan ringan untuk anak usia dini, orang tua tidak hanya mempertimbangkan kandungan gizi semata, tetapi juga berbagai faktor lain seperti harga, rasa, ketersediaan di pasaran, dan permintaan anak. Meski pengetahuan tentang gizi cukup baik, keputusan akhir sering kali dipengaruhi oleh keterjangkauan ekonomi, kepraktisan produk, serta preferensi anak. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan

antara pengetahuan dan praktik yang dapat dijelaskan melalui pendekatan teori seperti Health Belief Model, di mana hambatan eksternal dan kurangnya dorongan konkret menjadi penghalang utama. Oleh karena itu, dibutuhkan strategi kolaboratif antar sektor untuk memastikan ketersediaan pilihan camilan sehat yang mudah diakses, menarik bagi anak, dan didukung oleh edukasi gizi yang aplikatif kepada orang tua.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh, berikut adalah saran-saran yang ditujukan untuk berbagai pihak terkait:

1. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan di bidang ilmu gizi anak, perilaku konsumen, dan pendidikan keluarga. Secara khusus, penelitian ini memberikan kontribusi teoritis dalam memahami hubungan antara pengetahuan gizi orang tua dan kebiasaan memilih makanan untuk anak usia dini.
2. Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi pemerintah daerah, dinas kesehatan, dan lembaga PAUD untuk menyusun kebijakan peningkatan literasi gizi keluarga yang lebih aplikatif. Misalnya, melalui pengadaan buku saku gizi sederhana di posyandu, pemasangan poster gizi di lingkungan sekolah dan puskesmas, serta pelaksanaan pelatihan parenting bergizi minimal dua kali dalam setahun yang melibatkan tenaga kesehatan dan kader posyandu.
3. Bagi orang tua dan pengasuh, disarankan untuk lebih aktif mengikuti kegiatan edukasi gizi yang diselenggarakan di lingkungan mereka, seperti pelatihan membaca label pangan di posyandu, demo masak sehat oleh PKK, atau seminar online dari dinas kesehatan. Orang tua juga diharapkan mengajak anak saat berbelanja untuk memperkenalkan konsep makanan sehat secara langsung.
4. Penelitian ini membuka peluang untuk membentuk gerakan sosial yang konkret dalam mendukung pola makan sehat anak usia dini. Pemerintah dan komunitas dapat membentuk program seperti

“Gerakan Bekal Sehat” di PAUD, lomba kreasi camilan sehat tingkat RT/RW, serta membuat konten edukatif (video pendek) yang disebarakan melalui media sosial warga untuk memperluas jangkauan edukasi gizi.

5.3 Implikasi Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa implikasi penting baik secara praktis maupun teoritis yang dapat menjadi dasar bagi intervensi kebijakan, pengembangan program, serta penelitian lanjutan.

1. Implikasi Praktis

Tingginya tingkat pengetahuan orang tua terhadap kandungan gizi dalam makanan ringan tidak secara otomatis diikuti dengan perilaku pemilihan makanan yang sehat untuk anak usia dini. Hal ini mengimplikasikan bahwa peningkatan literasi gizi harus diiringi dengan strategi perubahan perilaku yang lebih komprehensif. Pemerintah daerah, lembaga PAUD, dan petugas kesehatan perlu mengembangkan intervensi berbasis komunitas yang tidak hanya fokus pada penyampaian informasi, tetapi juga membentuk lingkungan pendukung yang memungkinkan orang tua menerapkan pengetahuan tersebut dalam keputusan sehari-hari.

2. Implikasi Teoritis

Dari sudut pandang teori, hasil penelitian ini memperkuat relevansi model *Health Belief Model* (HBM) dalam menjelaskan dinamika pengambilan keputusan orang tua terkait pangan anak. Meskipun persepsi manfaat (*perceived benefits*) tinggi terhadap makanan sehat, hambatan eksternal seperti keterbatasan finansial, ketersediaan produk sehat, dan permintaan anak menjadi faktor penghalang yang signifikan (*perceived barriers*). Oleh karena itu, penguatan *cues to action* seperti kampanye visual, testimoni sesama orang tua, atau keterlibatan tokoh lokal dapat menjadi kunci dalam menggerakkan perubahan.

Implikasi ini juga menunjukkan bahwa penelitian-penelitian ke depan dapat mengintegrasikan pendekatan psikososial dan ekologis untuk memahami perilaku konsumsi keluarga secara lebih utuh. Misalnya, dengan mengeksplorasi interaksi antara faktor lingkungan sosial, ekonomi, dan budaya lokal terhadap efektivitas edukasi gizi.

3. Implikasi Kebijakan

Temuan ini memberikan dasar yang kuat bagi penyusunan kebijakan publik berbasis data lokal. Pemerintah Kota Cirebon melalui dinas terkait dapat memanfaatkan data ini untuk menyusun program prioritas seperti edukasi gizi berbasis keluarga, pendampingan PAUD dalam penyusunan menu sehat, dan kolaborasi dengan pelaku usaha makanan ringan untuk memperbaiki kualitas produk. Dukungan regulasi berupa labelisasi yang lebih ramah pembaca bagi masyarakat awam, serta pengawasan distribusi makanan yang tinggi kadar gula dan lemak, juga menjadi langkah strategis dalam jangka panjang.