

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan kartu nutrisi berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) efektif dalam menurunkan perilaku makan negatif pada anak obesitas di sekolah dasar. Penurunan skor total pada kuesioner CEBQ menunjukkan bahwa anak-anak yang mengikuti intervensi ini mengalami perubahan positif dalam perilaku makan anak.

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan pada lima dari delapan subskala CEBQ, yaitu *Satiety Responsiveness*, *Slowness in Eating*, *Food Fussiness*, *Emotional Overeating*, dan *Enjoyment of Food*. Penurunan ini mengindikasikan bahwa anak menjadi lebih mampu mengatur rasa kenyang, makan dengan kecepatan yang lebih baik, tidak terlalu pemilih makanan, dan mampu mengelola emosi saat makan secara lebih sehat. Intervensi berbasis CBT membantu anak mengenali dan merefleksikan kebiasaannya makannya melalui media edukatif yang menyenangkan dan sesuai usia perkembangan. Intervensi ini mampu mengubah pola pikir dalam perilaku makan menjadi lebih positif, serta membantu anak lebih memahami pentingnya makan sehat dengan cara yang menyenangkan. Selain itu, keterlibatan aktif anak dan suasana pembelajaran yang interaktif turut mendukung efektivitas intervensi ini.

Temuan ini memperkuat bahwa pendekatan edukatif berbasis CBT dapat menjadi strategi yang tepat dalam promosi kesehatan anak usia sekolah, khususnya dalam upaya pencegahan obesitas. Permainan kartu nutrisi berbasis CBT terbukti menjadi metode edukatif yang sangat menarik, dipahami anak-anak sekolah dasar serta dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari anak. Strategi ini mendukung peningkatan aspek kognitif dan emosional anak dalam mengelola perilaku makan lebih adaptif.

5.2 Implikasi

Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting yang dimana Pendekatan permainan kartu nutrisi berbasis CBT dapat diterapkan sebagai media edukatif di sekolah dasar dalam upaya meningkatkan perilaku makan sehat pada anak obesitas. Guru, orang tua, dan tenaga kesehatan dapat menggunakan media ini karena mudah dipahami, menyenangkan, dan mendorong perubahan pola pikir anak terhadap makanan. Penelitian ini memperkuat teori *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam bidang keperawatan anak, khususnya dalam aspek perubahan perilaku makan.

Hal ini mendukung bahwa CBT tidak hanya relevan dalam intervensi psikologis, tetapi juga efektif untuk edukasi gizi. Penelitian ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan intervensi serupa dengan jangka waktu lebih panjang, cakupan wilayah yang lebih luas, dan subjek dengan latar belakang sosial-budaya yang berbeda. Peneliti selanjutnya juga dapat mengkaji efektivitas permainan kartu ini terhadap aspek lain seperti indeks massa tubuh atau *self-efficacy* anak.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti merekomendasikan agar tenaga kesehatan, khususnya perawat komunitas dan petugas gizi, menggunakan media permainan kartu nutrisi berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) sebagai metode edukasi alternatif dalam upaya pembentukan perilaku makan sehat pada anak obesitas. Pihak sekolah diharapkan dapat mendukung implementasi permainan ini dalam kegiatan UKS atau pembelajaran interaktif. Terutama guru diharapkan dapat mengintegrasikan edukasi gizi ini dalam pembelajaran sehari-hari serta memantau pola makan anak disekolah, sehingga intervensi ini dilakukan secara berkelanjutan. Selain itu, keterlibatan orang tua perlu diperkuat untuk mendampingi proses perubahan perilaku makan anak di rumah. Penelitian selanjutnya disarankan untuk dilakukan dalam jangka waktu yang lebih panjang serta melibatkan peran keluarga guna mengoptimalkan hasil intervensi.