

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan dalam tiap BAB, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Program pola hidup sehat berbasis kolaborasi guru dan orang tua terbukti efektif dalam menurunkan berat badan serta memperbaiki pola hidup anak obesitas dengan hambatan kecerdasan ringan. Hasil pemantauan antropometri menunjukkan adanya penurunan berat badan bertahap dari 120 kg pada awal intervensi menjadi 115 kg pada akhir intervensi, dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) juga menurun dari 59,5 menjadi 57,0.
2. Selama enam bulan intervensi, terjadi perubahan pola makan anak, dengan peningkatan variasi menu sehat (sayur, buah, protein hewani maupun nabati, serta karbohidrat kompleks). Frekuensi konsumsi makanan sehat meningkat, sedangkan konsumsi makanan cepat saji dan minuman tinggi gula menurun secara signifikan.
3. Anak lebih konsisten melakukan aktivitas fisik ringan hingga sedang (jalan kaki, senam, olahraga sederhana) dengan dukungan guru di sekolah dan orang tua di rumah. Pola istirahat juga membaik dengan penurunan kebiasaan tidur larut malam.
4. Kolaborasi antara guru dan orang tua berjalan baik, ditunjukkan oleh adanya peningkatan keterlaksanaan peran kolaborasi dari minggu ke minggu. Guru berperan dalam edukasi, pemantauan, serta motivasi di sekolah, sedangkan orang tua mendukung di rumah melalui pengaturan makanan, aktivitas, dan istirahat anak.
5. Kendala utama yang dihadapi keluarga adalah keterbatasan waktu, biaya penyediaan bahan makanan sehat, dan resistensi anak terhadap perubahan kebiasaan. Strategi yang dilakukan antara lain membuat jadwal rutin, melibatkan anak dalam menyiapkan makanan sehat, melakukan aktivitas fisik bersama, serta pemberian reinforcement positif.

## 5.2 Implikasi Penelitian

Hasil penelitian ini memiliki implikasi yang dapat diterapkan di berbagai lingkungan yaitu:

### 5.2.1 Implikasi Teoritis

Hasil penelitian ini mendukung teori Vygotsky tentang *zona perkembangan proksimal* yang menekankan pentingnya dukungan sosial (guru dan orang tua) dalam pembelajaran dan perubahan perilaku anak. Selain itu, teori Bandura mengenai *social learning* juga terkonfirmasi, bahwa modeling, reinforcement, dan keterlibatan orang terdekat mampu mempercepat perubahan perilaku sehat.

### 5.2.2 Implikasi Praktis

1. **Bagi sekolah**, program pola hidup sehat tidak hanya dapat dijalankan sebagai kegiatan tambahan, tetapi juga diintegrasikan ke dalam pembelajaran sehari-hari, kegiatan ekstrakurikuler, maupun layanan konseling. Dengan demikian, sekolah dapat menjadi pusat pembentukan kebiasaan sehat yang berkesinambungan, sekaligus memberikan ruang bagi anak dengan hambatan kecerdasan ringan untuk memperoleh pendampingan yang sesuai.
2. **Bagi orang tua**, keberhasilan program sangat bergantung pada dukungan nyata di rumah. Orang tua berperan penting dalam menyediakan makanan sehat, melibatkan anak dalam aktivitas fisik bersama, serta memastikan anak memiliki waktu istirahat yang cukup dan teratur. Konsistensi orang tua dalam memberikan dukungan ini akan memperkuat intervensi yang telah dilakukan di sekolah.
3. **Bagi tenaga kesehatan atau ahli gizi**, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya edukasi berkelanjutan dan pendampingan yang menyesuaikan dengan kondisi anak berkebutuhan khusus. Tenaga kesehatan tidak hanya berfungsi memberikan informasi, tetapi juga sebagai mitra keluarga dan sekolah dalam memastikan bahwa pola makan, aktivitas fisik, dan istirahat anak berjalan sesuai dengan standar kesehatan yang dianjurkan.

### **5.2.3 Implikasi Sosial**

Kolaborasi guru dan orang tua dalam program pola hidup sehat dapat menjadi model bagi sekolah inklusi lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa dengan pendekatan berbasis keluarga dan sekolah, anak dengan hambatan kognitif tetap mampu mengalami perubahan gaya hidup yang signifikan.

## **5.3 Saran**

### **5.3.1 Bagi Guru**

Guru memiliki peran yang sangat penting dalam mendampingi anak dengan hambatan kecerdasan ringan untuk menerapkan pola hidup sehat. Oleh karena itu, guru perlu meningkatkan intensitas komunikasi dengan orang tua agar pemantauan perkembangan anak dapat dilakukan secara konsisten, baik di sekolah maupun di rumah. Selain itu, guru dapat memanfaatkan media pembelajaran interaktif seperti video, poster, atau modul sederhana yang menarik dan mudah dipahami oleh anak. Media tersebut akan membantu anak memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pola makan sehat, aktivitas fisik, dan kebiasaan istirahat yang teratur.

### **5.3.2 Bagi Orang Tua**

Orang tua sebagai pendamping utama anak di rumah diharapkan mampu menyediakan variasi menu sehat dengan biaya terjangkau. Pemanfaatan bahan pangan lokal dapat menjadi alternatif yang efektif untuk menjaga kualitas gizi tanpa membebani ekonomi keluarga. Selain itu, orang tua perlu menciptakan lingkungan rumah yang kondusif dengan memberikan contoh nyata dalam menjalani pola hidup sehat. Hal ini dapat dilakukan dengan membiasakan pola makan sehat bersama keluarga, melibatkan anak dalam aktivitas fisik rutin, serta membangun kebiasaan tidur yang cukup dan teratur.

### **5.3.3 Bagi Sekolah**

Sekolah berperan sebagai wadah utama dalam mendukung keberlanjutan program pola hidup sehat. Oleh karena itu, sekolah sebaiknya menyusun program keberlanjutan yang melibatkan pihak eksternal seperti puskesmas, ahli gizi, atau komunitas olahraga untuk memperkaya wawasan dan pendampingan bagi anak maupun orang tua. Selain itu, sekolah juga perlu menetapkan kebijakan kantin sehat yang menyediakan pilihan makanan bergizi dan membatasi makanan cepat saji atau minuman tinggi gula, sehingga lingkungan sekolah dapat benar-benar mendukung terbentuknya kebiasaan sehat.

### **5.3.4 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan sehingga diperlukan penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih luas untuk mengetahui efektivitas program pada berbagai tingkat hambatan kognitif. Selain itu, perlu dikembangkan instrumen evaluasi yang lebih komprehensif agar perubahan perilaku anak dapat diukur secara lebih mendalam dan berkesinambungan. Penelitian di masa mendatang juga dapat menambahkan intervensi berbasis teknologi, seperti aplikasi pemantauan gizi dan aktivitas fisik, sehingga orang tua lebih mudah melakukan pengawasan serta evaluasi perkembangan anak secara praktis dan real time.