

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Pola makan pada balita status gizi kurang di puskesmas Ciumbuleuit kecamatan Cidadap Bandung berdasarkan frekuensi makan balita, data yang diperoleh menunjukkan yaitu sebagian besar balita makan sebanyak dua kali dalam sehari, konsumsi makanan pokok anak balita seluruhnya sering mengkonsumsi nasi, lauk hewani yang sering dikonsumsi yaitu telur, lauk nabati yang sering dikonsumsi yaitu tahu, sayuran yang banyak dikonsumsi yaitu wortel, buah yang sering dikonsumsi yaitu pepaya dan pisang, jajanan yang sering dikonsumsi yaitu gorengan dan teh gelas.

Terkait jadwal makan diperoleh ibu memberi makan kepada anaknya lebih dari setengahnya tidak tepat waktu. Anak balita pada penelitian ini juga tidak memiliki waktu khusus untuk makan. Sehingga anak makan sesuai keinginannya sehingga anak balita tidak memiliki jadwal makan.

Berdasarkan kuantitas makan balita, meliputi makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, buah, susu dihasilkan seluruh anak balita tidak mengkonsumsi makanan sesuai dengan berat yang dianjurkan karena rata-rata konsumsi makanan pokok 177,9 gram, lauk hewani 48,4 gram, lauk nabati 9,75 gram, sayuran 32,7 gram, buah 11,6 gram, susu 32,8 gram, minyak 20 gram, dan gula 34 gram. Sehingga sebagian besar anak balita kuantitas makannya kurang baik.

Kualitas makan balita yang diperoleh sebagian besar balita mengalami defisit energi. Hal ini menunjukkan bahwa makanan yang dikonsumsi balita kurang memenuhi zat gizi yang dianjurkan untuk balita.

Variasi makanan anak balita yang dilihat dari teknik pengolahan, hidangan yang disajikan, menyusun menu, dan alat penyajian khusus untuk balita, maka didapat hasil data sebagian besar kurang bervariasi karena ibu memasak tidak berbagai jenis hidangan dan teknik pengolahan, ibu tidak menghias atau membentuk makanan sebelum makanan dihidangkan kepada anak balita untuk

menambah nafsu makannya, ibu tidak menyusun menu makanan untuk balita, dan ibu tidak memberi peralatan makan khusus untuk anak balita.

5.2 Implikasi

Berdasarkan simpulan di atas maka terdapat implikasi yang bisa diterapkan yaitu :

Ibu harus memperhatikan kuantitas jumlah makanan yang dikonsumsi anak balita sesuai dengan yang dianjurkan, kualitas terkait jumlah berat dan zat gizi yang terdapat pada bahan makanan, variasi makanan yang akan diberikan kepada anak balita sehingga anak memiliki nafsu makan yang baik, jadwal makan yang tepat sehingga adanya waktu khusus agar anak balita terbiasa .Ibu perlu menerapkan frekuensi makan yang diberikan kepada anak balita yaitu dianjurkan 3 kali dalam sehari.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil simpulan dan implikasi maka adanya rekomendasi menurut penulis terkait pola makan balita status gizi kurang di puskesmas Ciumbuleuit kecamatan Cidadap Bandung :

1) Lembaga terkait

Bagi lembaga terkait diharapkan untuk memperhatikan dengan memberikan pengetahuan dan pendampingan untuk pola makan pada balita status gizi kurang.

2) Ibu Balita

Ibu memperhatikan makanan yang dikonsumsi oleh anak balita terkait frekuensi makan, kuantitas makan, kualitas makan, variasi makan, dan jadwal makan yang diterapkan pada balita sehingga akan menghasilkan pola makan yang baik dengan cara membaca dan bertanya ketika adanya posyandu mengenai makanan yang baik untuk anak balita.

3) Peneliti selanjutnya

Sebelum membuat kuesioner food frekuensi harus melakukan survei terlebih dahulu mengenai bahan makanan yang sesuai dengan daerah responden sehingga data yang diperoleh lebih akurat.