

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Simpulan yang diperoleh berdasarkan penelitian mengenai konsumsi *junk food* di Kelurahan Sarijadi, Kota Bandung adalah sebagai berikut :

1. Gambaran konsumsi *junk food* pada anak usia dini pada penelitian ini dapat dikategorikan cukup tinggi. Anak rata-rata mengonsumsi *junk food* sebanyak 4 – 5 hari dalam seminggu, dimana setiap harinya bisa mengonsumsi sebanyak 1 - 2 kali. Beberapa alasan anak sering mengonsumsi *junk food* diantaranya karena kemudahan dalam memperoleh makanan tersebut, orangtua yang merasa *junk food* praktis dan mudah disajikan, serta rasanya yang enak sehingga anak menyukai *junk food*. Jenis *junk food* yang seringkali dikonsumsi memiliki kemiripan antara anak satu dengan yang lainnya, yakni ayam goreng, kentang goreng, dan daging yang diolah seperti sosis dan *nugget*.
2. Persepsi orang tua mengenai dampak *junk food* terhadap kesehatan pada penelitian ini adalah anak mengalami penyakit infeksi seperti diare dan ISPA yang ditandai dengan batuk, pilek, dan demam. Ketiga anak pada penelitian ini juga mengalami kerusakan gigi yakni gigi berlubang. Sejauh ini tidak ada penyakit-penyakit serius yang dialami oleh ketiga anak tersebut. Sedangkan pada segi berat badan, salah seorang anak mengalami berat badan kurang (*wasting*) sementara dua anak lainnya belum mengalami permasalahan pada berat badan.
3. Persepsi orang tua mengenai dampak *junk food* terhadap fungsi kognitif pada penelitian ini adalah salah satu anak mengalami gangguan memori dan terkadang kesulitan memahami suatu penjelasan sehingga harus diulang berkali-kali. Sementara dua anak lainnya mengalami kesulitan berkonsentrasi dan fokus yang mudah teralihkan.
4. Persepsi orang tua mengenai dampak *junk food* terhadap masalah perilaku pada penelitian ini adalah, dua anak mengalami gejala perilaku

hiperaktivitas yang ditandai dengan perilaku memanjat, berlarian, tidak bisa duduk diam, dll. Sedangkan satu anak lainnya belum mengalami permasalahan pada perilaku.

5. Berdasarkan hasil penelitian, upaya-upaya yang telah dilakukan oleh orangtua dalam mengurangi konsumsi *junk food* adalah dengan memberikan pemahaman pada anak akan bahaya *junk food*, memasak masakan sehat dirumah, membatasi konsumsi *junk food*, memberikan sayuran dan buah-buahan, membiasakan anak untuk mengonsumsi air putih sesuai kebutuhan, membiasakan anak untuk berolahraga atau beraktivitas fisik, dan mencontohkan pola makan yang baik dan sehat kepada anak. Meskipun dalam pelaksanaannya masih mendapati kesulitan karena anak kerap menangis dan menolak makanan selain *junk food*, sehingga orangtua kerap mengalah pada kemauan anak.

5.2 Rekomendasi

1. Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat mengamalkan upaya-upaya untuk mengurangi konsumsi *junk food* pada anak untuk menghindari berbagai dampak buruk yang mungkin akan terjadi. Upaya yang dapat dilakukan adalah menanamkan pemahaman pada anak akan bahaya *junk food*, membatasi konsumsi *junk food*, memasak makanan sehat seperti sayur sop dan tumisan sayuran, membiasakan anak mengonsumsi buah-buahan, mencukupi kebutuhan cairan anak, membiasakan anak beraktivitas fisik, dan tidak membebaskan anak untuk membeli jajanan diluar.

2. Peneliti Selanjutnya

Sehubungan dengan pandemi Covid-19 yang sedang melanda negeri, penelitian ini sangat terbatas dalam tempat dan waktu. Untuk itu diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat melaksanakan penelitian serupa dengan ruang dan waktu yang lebih leluasa dan senantiasa menggunakan metode penelitian yang berbeda atau menggunakan sampel penelitian yang lebih besar.