

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

#### **A. SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan tujuan penelitian, maka kesimpulan penelitian ini adalah:

1. Makanan berbasis budaya yang dikonsumsi anak di kota Pekanbaru seperti lontong ketupat sayur paku, mie goreng sagu, bubur kampiun tambah lopus, roti canai kuah kari ayam, bubur lombok, mie kuah lendir, nasi lemak, sate, dll. Sementara saat makan siang biasanya menu yang sering dimakan anak adalah nasi padang, sayur gulai, galau tunjang, gulai usus, ayam redang, ayam gulai, gulai babat, asam padeh ikan tongkol, telur cabe merah, telur cabe hijau, sambal tanak telur puyuh, rendang, rendang telur ayam kampung, dendeng balado, ayam bumbu santan, asam pedas patin, sop kerang, gulai kari ikan tongkol, ayam goreng belado, opor tahu dan telur serta makanan berlemak, berminyak bersantan dan bercabe. Saat makan malam menu yang dimakan sama dengan yang dikonsumsi pada siang hari. Karena orangtua memasak menu makanan hanya sekali saja. Menu selingan atau snack diberikan anak dua kali sehari biasanya pagi jam 10.00 dan malam hari setelah makan malam. Jenis menu selingan atau snack seperti kue bolu kembojo, goreng pisang, goreng ubi jalar, goreng ubi kayu, goreng sukun, salak lauk, godok bagulo, kue talam durian, roti tawar gabin, bakwan kuah, rebus pisang kelapa parut tabur gula putih, lepat bugi, lepat sagu, dan lepat pisang. Sedangkan minum susu atau teh yang diberikan satu kali dalam sehari yaitu pada pagi hari saja tunjukkan pengaruh budaya Minang)
2. Dampak makanan berbasis budaya minang terhadap status gizi dlm penelitian ini yaitu anak A BB 14 kg dan TB 95 cm, Anak B BB 15 kg dan TB 92 cm serta Anak C BB 17kg dan BB 90 cm. Untuk anak A dan B memiliki kategori ideal sedangkan anak C memiliki kategori kurang. Hal

tersebut dipengaruhi pola makan berbasis budaya. Pada anak C kurang asupan gizi makanan.

3. Dampak makanan berbasis budaya Minang terhadap Kesehatan anak berupa diare, mencret dan demam.

## **B. REKOMENDASI**

Bedasarkan penelitian yang penulis lakukan, terdapat rekomendasi yang diajukan kepada orangtua anak dan peneliti selanjutnya, yaitu:

1. Untuk Orangtua Anak

Kepada orangtua untuk lebih memperhatikan pola makan anak dengan cara memberikan makanan yang beraneka ragam di setiap harinya dan memiliki nutrisi dan gizi seimbang bagi anak. Serta tidak membiarkan anak untuk makan sembarangan, karena anak usia dini membutuhkan makanan sehat agar pertumbuhan badannya tidak mengalami hambatan.

2. Untuk Peneliti Selanjutnya

Temuan pada penelitian ini masih sangat terbatas pada dampak pola makan berbasis budaya dan kesehatan serta status gizi anak. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rekomendasi untuk melakukan penelitian lanjutan yang berkenaan dengan dampak pola makan terhadap kesehatan dan status gizi dengan sampel atau metode penelitian yang berbeda ataupun variable yang agak berbeda.