

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Terdapat dua kasus yang terjadi pada dua orang anak dalam penelitian ini. Setelah dilakukan pengecekan status gizi anak, maka dapat ditentukan satu orang anak berada pada status gizi *overweight* dan satu orang anak lainnya berstatus gizi *underweight*. Munculnya permasalahan gizi ini akibat adanya gangguan perilaku makan pada anak. Gangguan perilaku makan yang muncul pada anak mempengaruhi aspek respon yang ditunjukkan anak pada makanan, nafsu makan dan kemampuan anak dalam mengelola emosional terhadap makanannya. Anak dengan masalah *overweight* ini memiliki perilaku makan tidak pilih-pilih makanan, memiliki nafsu makan yang tinggi, rasa lapar yang berlebih, dan saat keadaan sakit pun nafsu makan masih dalam keadaan baik, serta anak dapat meminta makanan tambahan. Sedangkan, gangguan perilaku makan pada anak *underweight* menunjukkan perilaku pilih-pilih terhadap makanan bahkan terkategori *picky eater*. Ia memiliki nafsu makan yang rendah, porsi makan sedikit, tidak mau makan saat sakit dan proses dalam mengkonsumsi maknannya lambat mengunyah makanan, makan diemut, waktu makan yang lama, dan memilih makan makanan cemilan/jajan saja.

Faktor-faktor penyebab yang mempengaruhi gangguan perilaku makan pada anak *overweight* dan *underweight* dalam penelitian ini adalah faktor penyediaan makanan oleh orang tuanya, faktor psikologi yang mempengaruhi anak, dan faktor sosial ekonomi keluarga dalam memenuhi nutrisi anak. Dampak yang muncul dari gangguan perilaku makan pada anak ini akan mempengaruhi postur tubuh anak, kesehatan, serta aktivitas fisik yang dilakukan oleh anak. Pada anak *overweight*, anak memiliki badan yang gemuk, dan tinggi badan yang cukup, kesehatan tubuhnya juga cukup baik dan belum menunjukkan masalah yang serius untuk saat ini tetapi akan berdampak dikemudian hari, serta anak akan mengalami keterbatasan gerak, susah untuk berdiri dan berlari serta kesulitan melompat sehingga ia mengalami perundungan dari teman-temannya di lingkungan sekitar.

Sedangkan anak dengan masalah *underweight* memiliki badan yang kurus dan tinggi badannya kurang, kesehatannya cukup membutuhkan perhatian karena anak telah terjangkit ISPA, dan dalam melakukan aktivitas fisik ia mampu aktif dalam bergerak dan memiliki intensitas bermain yang tinggi. Tetapi saat ia sakit, tubuhnya lemas dan hanya tiduran.

Terdapat berbagai upaya yang telah dilakukan orang tua dalam menghadapi gangguan perilaku makan pada anak dengan masalah *overweight* dan *underweight*. Diantaranya yaitu orang tua menyediakan waktu untuk menyiapkan makanan, melakukan kontroling terhadap jadwal makan anak, takaran makan yang diberikan, dan pemberian makanan tambahan/cemilan. Orang tua juga memperhatikan bahan makanan yang akan diberikan, mencari tau tentang pemenuhan gizi untuk anak melalui berbagai cara, serta memperhatikan praktik pemberian makanan pada anak. Akan tetapi, perilaku orang tua dalam melakukan upaya-upaya tersebut masih belum maksimal sehingga membutuhkan pemantauan kembali dalam melakukan berbagai upaya tersebut guna menyelesaikan permasalahan gizi anak *overweight* dan *underweight*.

5.2 Implikasi

Adapun implikasi dari penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Bagi orang tua dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai wawasan baru dan pengetahuan tentang gangguan perilaku makan anak, begitu juga dengan dampak dan memahami upaya yang dapat dilakukan dalam menghadapi permasalahan *overweight* dan *underweight* pada anak usia dini.
- 2) Bagi peneliti selanjutnya, temuan penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi untuk penelitian selanjutnya.

5.3 Rekomendasi

Bedasarkan simpulan dari hasil penelitian, rekomendasi yang dapat disampaikan sebagai berikut:

1) Orang Tua

Orang tua merupakan salah satu orang yang senantiasa dekat dengan anak. Sehingga pelibatan orang tua dalam mengatasi gangguan perilaku makan anak sangat dibutuhkan, dan orang tua dapat melakukan upaya penanganan secepat mungkin dengan melakukan upaya penanganan yang telah peneliti jelaskan dalam tesis ini.

2) Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini membahas tentang perilaku makan anak dengan masalah anak *overweight* dan anak *undeweight*. Namun, sehubungan dengan segala keterbatasan, peneliti berharap bahwa pada penelitian selanjutnya dapat lebih fokus terhadap gangguan perilaku makan anak dengan permasalahan gizi lainnya pada anak usia dini karena akan menimbulkan dampak yang berkelanjutan.