

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan:

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil *review literatur* faktor yang paling menonjol mengenai kebiasaan makan anak 4-6 tahun adalah pengetahuan dan pola asuh orang tua. Orang tua yang memiliki pengetahuan tentang gizi akan menyadari betapa pentingnya kecukupan gizi anak akan mengajarkan kebiasaan makan yang baik pada anak dengan kebiasaan makan yang teratur dan selalu memperhatikan kandungan gizinya yang mengacu pada pedoman gizi seimbang.

Pemahaman orang tua terhadap pola makan sehat untuk anak melalui sarapan sehat dalam pemilihan jajanan di luar jangkauan rumah, hampir mengetahui makanan yang tidak baik memiliki ciri-ciri di antaranya makanan tidak tertutup rapat, banyak mengandung pengawet, tidak higienis, dan memiliki warna-warna yang mencolok agar menarik perhatian anak. Seluruh responden juga mengetahui makanan instan tidak boleh sering dikonsumsi karena dapat mengganggu kesehatan anak. Terdapat 5 responden dari 10 yang menunjukkan kemampuan dapat menyiapkan menu sarapan bagi anak Hasil ini kontradiktif dengan kemampuan orang tua dalam menyediakan makanan yang berasal dari instan. 4 dari 10 responden memberikan makanan pengganti (*instan/junk food*) agar praktis dan mudah dalam memberikan anak makanan sarapan, adakalanya orang tua tidak sempat menyiapkan makanan bergizi karena kondisi tertentu seperti sakit.

Pengaruh kebiasaan dalam mengonsumsi makanan pagi bagi anak usia dini 4-5 tahun menjadikan orang tua untuk membiasakan anak dalam sarapan di pagi hari cenderung lebih aktif dan semangat untuk beraktivitas tidak mudah lelah dan fokus terhadap aktivitas, sedangkan anak yang tidak terbiasa dengan sarapan pagi energi yang dibutuhkan untuk melakukan kegiatan kurang sehingga anak lebih cepat lelah, lapar dan bosan ketika di kelas ingin segera selesai

pembelajaran. Adapun anak yang mulanya tidak menyukai sarapan, dibiasakan sarapan pagi mengalami sakit perut setelah sarapan karena tidak terbiasa. Baik tidaknya kebiasaan sarapan pagi pada anak dapat ditinjau dari kondisi orang tua baik dari aspek pekerjaan, sosial ekonomi dan pengetahuan tentang pola makanan sehat.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pemahaman dan pengaruh pembiasaan orang tua terhadap pola makan sehat terutama sarapan belum cukup baik dalam mengosumsi makanan sehat pada anak usia dini 4-6 taun melalui sarapan sehat.

## **5.2 Implikasi**

Berdasarkan temuan hasil penelitian yang diperoleh maka peneliti menguraikan beberapa implikasi dan rekomendasi yang dapat digunakan bagi pembaca. Implikasi adalah sebagai berikut:

- a. Penelitian ini telah memberikan dampak baik dan positif terhadap pengaruh orang tua dalam kebiasaan mengonsumsi makanan sehat pada anak usia dini. Berdasarkan hal tersebut maka anak akan menjadi terbiasa dalam pembiasaan orang tua memberikan makanan yang sehat.
- b. Melalui penelitian ini, menjadikan orang tua untuk membiasakan anak dalam sarapan di pagi hari cenderung lebih aktif dan semangat untuk beraktivitas tidak mudah lelah dan fokus terhadap aktivitas, sedangkan anak yang tidak terbiasa dengan sarapan pagi energi yang dibutuhkan untuk melakukan kegiatan kurang sehingga anak lebih cepat lelah, lapar dan bosan ketika di kelas ingin segera selesai pembelajaran.
- c. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan motivasi bagi peneliti lain dan inovasi baru dalam pemberian makan sehat bagi anak usia dini melalui sarapan sehat

## **5.3 Rekomendasi**

Berdasarkan hasil penelitian kesimpulan dan implikasi sebagaimana dikemukakan terdahulu maka Berikut ini akan dikemukakan beberapa rekomendasi, yaitu:

- a. Untuk penelitian lebih lanjut penelitian ini diharapkan dapat menumbuhkan motivasi baru baik pihak lain dan menciptakan temuan, ide baru, dan kreasi baru yang lebih baik lagi terutama dalam pemberian makan sehat pada anak usia dini.

Dengan adanya penelitian ini diharapkan lembaga sekolah dapat memfasilitasi orang tua dalam *parenting* kepada orang tua tentang makan sehat terutama pentingnya pembeiasaan sarapan pagi pada anak.