BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai peran keluarga dalam membentuk kebiasaan makan pada anak usia prasekolah di TK Pertiwi Kedungpucang Bener Purworejo, dapat disimpulkan bahwa:

1. **Peran orang tua dalam pemberian makan anak** meliputi penyediaan makanan, pendampingan saat makan, pemberian contoh perilaku makan, pengenalan makanan, serta pemberian dorongan secara persuasif tanpa memaksa anak.
2. **Faktor keluarga yang memengaruhi kebiasaan makan anak** meliputi ketersediaan dan jenis makanan di rumah, pola pemberian makan, keteladanan orang tua, serta keterlibatan anggota keluarga lainnya. Kebiasaan memberikan makanan sesuai keinginan anak dan konsumsi makanan manis turut memengaruhi pilihan makanan anak.
3. **Kebiasaan makan anak prasekolah** masih beragam dan sebagian anak menunjukkan perilaku memilih makanan, menolak makanan tertentu, serta mengalami kesulitan makan. Oleh karena itu, diperlukan pembiasaan makan yang sehat dan konsisten melalui kerja sama antara keluarga, sekolah, dan tenaga kesehatan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut.

1. **Bagi Orang Tua**

   Orang tua diharapkan dapat meningkatkan perannya dalam membentuk kebiasaan makan sehat pada anak melalui pemberian contoh yang baik, penyediaan makanan bergizi seimbang, serta pembiasaan mengkonsumsi sayuran, buah-buahan, dan sumber protein sejak usia dini. Orang tua juga perlu menerapkan pola pemberian makan yang konsisten dengan tetap memperhatikan

kebutuhan dan kemampuan anak tanpa selalu mengikuti keinginan anak terhadap makanan tertentu. Selain itu, konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak sebaiknya dibatasi agar anak terbiasa mengkonsumsi makanan yang lebih sehat.

2. **Bagi Sekolah**

   Sekolah diharapkan dapat terus mempertahankan dan mengembangkan program pembiasaan makan sehat melalui pelaksanaan Program Makan Bergizi Gratis (MBG), edukasi gizi, kegiatan makan bersama, serta kerja sama dengan orang tua dalam memantau kebiasaan makan anak di rumah. Sekolah juga dapat menyelenggarakan penyuluhan atau kegiatan parenting mengenai pentingnya pembentukan kebiasaan makan sehat sejak usia prasekolah sehingga terdapat kesinambungan antara pembiasaan di sekolah dan di rumah.

3. **Bagi Tenaga Kesehatan**

   Tenaga kesehatan diharapkan dapat meningkatkan kegiatan promosi kesehatan, penyuluhan gizi, serta konseling mengenai praktik pemberian makan anak kepada orang tua. Selain itu, kerja sama antara puskesmas, posyandu, dan sekolah perlu terus diperkuat agar orang tua memperoleh pendampingan yang berkelanjutan dalam mengatasi berbagai permasalahan makan anak, seperti Gerakan Tutup Mulut (GTM), perilaku memilih makanan (*picky eater*), maupun pemenuhan kebutuhan gizi sesuai usia.

4. **Bagi Peneliti Selanjutnya**

   Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji faktor-faktor lain yang mempengaruhi kebiasaan makan anak usia prasekolah, seperti tingkat pengetahuan gizi orang tua, kondisi sosial ekonomi keluarga, pola asuh, pengaruh media digital, maupun lingkungan teman sebaya. Penelitian juga dapat dilakukan dengan jumlah informan yang lebih banyak, cakupan wilayah yang lebih luas, atau menggunakan pendekatan campuran (*mixed methods*) sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-

faktor yang mempengaruhi pembentukan kebiasaan makan anak usia prasekolah.