BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan terkait strategi orang tua dalam penerapan pola hidup sehat pada anak usia 5-6 tahun maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Pertama, pada aspek pembiasaan, orang tua secara konsisten menanamkan rutinitas harian yang sehat dengan melatih kemandirian anak dalam menjaga kebersihan tubuh seperti mandi dan mencuci tangan. Pembiasaan ini juga diperkuat melalui pengaturan jam tidur siang dan malam yang teratur, serta pemenuhan kebutuhan fisik anak lewat aktivitas olahraga ringan yang menyenangkan seperti bersepeda di sekitar lingkungan rumah
2. Kedua, pada aspek keteladanan, orang tua memosisikan diri mereka sebagai contoh nyata (*role model*) yang ditiru langsung oleh anak. Anak menginternalisasi nilai-nilai hidup sehat bukan dari perintah, melainkan dengan melihat konsistensi orang tua yang gemar mengonsumsi makanan rumahan, membatasi makanan instan yang tinggi gula, serta rajin merawat kebersihan diri dan lingkungan tempat tinggal.
3. Ketiga, pada aspek pendampingan, orang tua menerapkan pendekatan komunikasi yang hangat dan ramah anak (*child-friendly communication*) melalui obrolan santai yang diselingi penjelasan logis mengenai pentingnya menjaga kesehatan. Ketika menghadapi tantangan seperti anak yang memilih-milih makanan (*picky eater*) atau menolak tidur siang, orang tua menghadapinya secara kreatif melalui modifikasi menu makanan sehat

ataupun melakukan pendekatan interpersonal melalui dialog mendalam (*deep talk*) bersama anak.

4. Keempat, pada strategi pengaturan lingkungan rumah, orang tua berhasil menata rumah menjadi tempat bernaung yang aman dan mendukung tumbuh kembang anak. Strategi ini diwujudkan dengan menyediakan fasilitas sanitasi yang mudah dijangkau anak, menjaga kerapian ruang personal seperti kamar tidur, memisahkan tempat pembuangan sampah dari area utama rumah, serta selalu mengondisikan meja makan dengan sajian makanan yang segar dan alami.

Secara keseluruhan, integrasi yang berkesinambungan antara pembiasaan yang konsisten, keteladanan yang nyata, pendampingan yang dialogis serta pengkondisian lingkungan rumah yang bersih terbukti tidak hanya mengoptimalkan ketahanan fisik anak. Lebih dari itu, pola hidup sehat yang dijaga dengan penuh kasih sayang ini memberikan dampak positif tidak hanya terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan saja namun terhadap perkembangan psikososial anak, yang ditandai dengan emosi yang lebih stabil, keceriaan, serta meningkatnya kepekaan anak saat berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitiaan yang telah dilakukan maka peneliti memberikan beberapa saran, yaitu:

a. Kepada Orang Tua

1. Orang tua hendaknya berbagi tugas dalam mengasuh anak, tidak hanya dalam pembisaan hidup sehat saja, namun dalam kehidupan sehari- hari

pun hendaknya membagi tugas. Karena, sejatinya merawat dan mengasuh anak adalah tugas bersama, tidak hanya tugas ibu saja atau ayah saja. Koloborasi yang baik antara ayah dan ibu dalam mengasuh anak akan menciptakan suasana dan moment yang indah dan akan terus diingat anak, juga akan membantu anak untuk tumbuh dengan sosial emosional yang positif.

2. Selalu usahan untuk memberikan anak makanan *realfood* yang dimasak langsung dirumah oleh orang tua sehingga komposisi makanan tersebut lebih terpantau, jauhkan anak dari makanan cepat saji dan asupan gula yang berlebihan. Orang tua harus bijak untuk mengolah menu-menu makanan agar menarik perhatian anak. Jadilah rolemodel bagi anak dalam menjalankan kebiasaan hidup sehat ini, karena anak sejatinya adalah peniru ulung.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi rekan peneliti selanjutnya diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi, dimana peneliti selanjutnya dapat menjadikan penelitian ini pedoman untuk melakukan penelitian lainnya menyangkun bagaimana strategi orang tua dalam menerapkan pola hidup sehat pada anak tentunya dengan fenomena yang mengandung kebaharuan dan gunakan celah yang ada pada penelitian ini untuk memperluas lagi penelitian yang akan dilakukan mendatang.