

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 90 orang anak usia 4-5 tahun beserta ibu di 4 TK Tunas Harapan Yayasan IKBI Kec. Torgamba Kab. Labuhan Batu Selatan tentang pengaruh kebiasaan makan (*food habit*) terhadap perkembangan fisik maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kebiasaan makan (*food habit*) anak usia 4-5 tahun di Kecamatan Torgamba Kabupaten Labuhan Batu Selatan sesuai dengan makan sehat (takaran konsumsi makanan) berdasarkan depkes RI 2000. Faktor kebiasaan makan frekuensi 78,52% dinyatakan sehat, faktor kebiasaan makan jumlah 90,98% dinyatakan sehat. Faktor kebiasaan makan jenis 75,55% dinyatakan sehat, dan faktor kebiasaan makan penyajian 74,10% dinyatakan sehat.
2. Perkembangan fisik anak usia 4-5 tahun di Kecamatan Torgamba Kabupaten Labuhan Batu Selatan sesuai dengan standart dari menkes 2011, menunjukkan bahwa 79 dari 90 orang anak atau 87,78% memiliki tinggi badan normal dan 78 dari 90 orang anak atau 86,67% memiliki berat badan normal.
3. Kebiasaan makan berpengaruh positif dan signifikan terhadap perkembangan fisik anak usia 4-5 tahun. Hasil analisis diperoleh nilai $p < 0,5$ yaitu sebesar 0,25 untuk tinggi badan dan 0,43 untuk berat badan dapat disimpulkan bahwa kebiasaan makan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan fisik dan nilai $R^2 = 36,5\%$ ini berarti

ada pengaruh positif dan signifikan antar kebiasaan makan terhadap perkembangan fisik anak usia 4-5 tahun di Kec. Torgamba Kab. Labuhan Batu Selatan.

5.2. SARAN

5.2.1. Bagi Ibu dan Anak

- Ibu harus membiasakan lingkungan kebiasaan yang sehat dengan pemeliharaan makanan yang baik untuk anak.
- Ibu memperhatikan frekuensi, jenis, jumlah, dan penyajian makanan untuk anak
- Bersikap tegas mengenai asupan makanan anak, dengan memeberikan pengertian kepada mereka akan baik dan buruknya makanan yang akan dikonsumsi sehingga akan berdampak baik pada kebiasaan makan anak.
- Ibu lebih menjaga makanan yang di konsumsi anak sesuai tidak usia anak dengan takaran konsumsi dan dibarengi ibu lebih sering mengecek perkembangan fisik anak apakah sesuai dengan usia anak atau tidak.

5.2.2. Bagi Taman Kanak-kanak

- Mengadakan program penyediaan makanan yang bergizi sesuai dengan kebutuhan anak
- Mengadakan kegiatan makan bersama dengan anak dan orangtua
- Mengadakan sosialisasi tentang gizi kepada orangtua

5.2.3. Bagi Guru Taman Kanak-kanak

- Adanya jadwal pengukuran perkembangan fisik anak agar dapat di informasikan kepada orangtua apakah perkembangan fisik anak sudah sesuai dengan usia anak.

5.2.4. Bagi Penelitian Lain

Kepada penelitian lainnya yang melakukan penelitian yang sama diharapkan untuk lebih menggunakan metode yang lebih menunjukkan hasil yang akurat dan juga lebih hati-hati dan teliti dalam mengelolah data agar mendapatkan hasil yang lebih baik.

