

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh melalui analisis dan pembahasan mengenai “ Faktor Yang Mempengaruhi Pola Asupan Gizi Anak Usia 4-5 Tahun Di Desa Patupangan Kecamatan Barus Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2024”. Faktor yang mempengaruhi pola asupan gizi anak usia 4-5 tahun dipengaruhi oleh faktor yakni ketersediaan pangan, pengetahuan, lingkungan dan ekonomi. Selengkapnya akan dijabarkan sebagai berikut:

Faktor pertama ketersediaan pangan yaitu tidak memperoleh gizi lengkap dari makanan yang disediakan sehari-hari, anak tidak mengkonsumsi buah-buahan setelah makan sesuai dengan aturan pemberian makanan bergizi dan mengkonsumsi buah-buahan setiap hari secara teratur. Faktor kedua pengetahuan yang terdiri dari orang tua mengetahui bahwa anak membutuhkan asupan zat gizi yang baik untuk kecerdasan dan tubuh anak membutuhkan energi (tenaga) dari zat gizi karbohidrat, protein, dan lemak. tapi adanya kendala orang tua dalam menerapkannya, terutama kurangnya makanan bergizi yang bervariasi di lingkungan dan kurangnya pilihan jajanan sehat yang baik untuk dikonsumsi anak yang tersedia diperoleh di lingkungan.

Faktor ketiga lingkungan yaitu orang tua menyetakan bahwa mereka dapat dengan mudah memperoleh makanan bergizi disekitar baik didapatkan dari pasar maupun warung, akan tetapi kebiasaan makan yang ada di lingkungan rumah, dimana orang tua tidak menghindari membawa makanan dari luar atau cepat saji

(instan) untuk dikonsumsi anak bersama di rumah. Faktor keempat ekonomi terdiri dari . Orang tua menyadari akan pentingnya mengkonsumsi makanan yang sehat seperti buah,sayur yang dapat menjadi sumber vitamin dan mineral, kemudian membiasakan anak-anak untuk mengkonsumsi sayuran sejak kecil. Dengan kondisi ekonomi keluarga tidak stabil orang tua selalu memilih makanan yang murah namun tetap bergizi untuk menjaga keseimbangan pengeluaran dengan yang diperoleh anak.

## **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian diatas maka diberikan saran:

1. Bagi orang tua, diberikan saran kepada orang tua perlu memahami pentingnya pengaturan makanan sehat yang sesuai dengan kemampuan keluarga untuk meningkatkan kualitas gizi anak.
2. Bagi pemerintah desa, sebaiknya rutin memberikan kebijakan berupa pemberian makanan tambahan kepada anak usia dini agar kualitas gizi anak dapat disesuaikan dan tercukupi dengan baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya, sebaiknya peneliti melakukan penelitian penelitian lainnya dengan indikator yang berbeda, mengingat penelitian ini masih sangat sedikit diteliti dan banyak sekali faktor-faktor yang memungkinkan mempengaruhi pola asupan gizi anak.