

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Picky eater merupakan perilaku memilih- milih makanan yang dilakukan oleh balita dengan mereka kemudian enggan memakan jenis makanan tertentu. Meskipun sering dinilai sebagai perilaku yang biasa terjadi pada anak, namun pada kenyataannya picky eater dapat berpengaruh terhadap status gizi, apabila dibiarkan begitu saja. Selain itu, picky eater juga berhubungan dengan pendidikan makan yang diajarkan orang tua terhadap anak- anaknya. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dengan judul “Upaya Ibu Dalam Mengatasi Balita ‘Picky eater’ di Desa Kawungcarang Sumbang, Banyumas”, diperoleh kesimpulan diantaranya sebagai berikut :

1. Pada variabel pengetahuan ibu tentang gizi diketahui tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap upaya ibu dalam mengatasi balita *picky eater*, dengan menunjukkan adanya tingkat hubungan yang rendah. Hal tersebut dikarenakan ibu sudah memiliki cukup pengetahuan tentang gizi anak, namun tidak ada tindakan yang cukup signifikan dalam mengatasi perilaku *picky eater* anaknya. Dengan demikian, pengetahuan ibu tentang gizi tidak memiliki pengaruh terhadap upaya ibu dalam mengatasi balita *picky eater* di Desa Kawungcarang, Sumbang, Banyumas.
2. Pada variabel persepsi ibu tentang pola makan sehat diketahui memiliki pengaruh signifikan terhadap upaya ibu dalam mengatasi balita *picky eater*, dengan ibu memungkinkan memiliki pemahaman dan pengetahuan terkait pola makan sehat seperti diantaranya, ibu mengupayakan agar anak makan buah atau sayur setiap hari, serta menerapkan jam makan tiga kali sehari bagi anak- anaknya. Dengan demikian, dapat disimpulkan terdapat pengaruh antara persepsi ibu tentang pola makan sehat terhadap upaya ibu dalam mengatasi balita *picky eater* di Desa Kawungcarang, Sumbang, Banyumas.
3. Pada variabel praktik otoriter ibu dalam mengasuh anaknya diketahui memiliki pengaruh yang signifikan terhadap upaya ibu dalam mengatasi balita *picky eater*, dengan diantaranya ibu sudah memahami dan mempraktikan pola asuh otoriter kepada anaknya guna meminimalisir

tindakan *picky eater*. Seperti diantaranya, ibu memberikan pengawasan ketat pada makanan yang dikonsumsi anak, ibu menegur anak bila anak mengalami kesulitan makan, serta ibu membiarkan anak belajar mengenali makanannya sendiri. Dengan demikian, dapat disimpulkan terdapat pengaruh antara praktik otoriter ibu dalam mengasuh anaknya terhadap upaya ibu dalam mengatasi balita *picky eater* di Desa Kawungcarang, Sumbang, Banyumas.

4. Pada variabel tingkat pengetahuan ibu tentang gizi, persepsi ibu tentang pola makan sehat, dan praktik otoriter ibu dalam mengasuh anaknya secara bersama-sama, diketahui memberikan pengaruh terhadap upaya ibu dalam mengatasi balita '*picky eater*' sebesar 50,70%. Artinya, dari ketiga variabel yang diujikan diketahui memiliki pengaruh yang signifikan terhadap upaya ibu dalam mengatasi balita *picky eater*, namun nilainya tidak tinggi. Masih tersisa 49,30% yang merupakan pengaruh dari variabel lain yang tidak diteliti dan berada di luar penelitian.

Picky eater bukanlah suatu penyakit bawaan lahir ataupun penyakit yang disebabkan oleh ketidakseimbangan kondisi dalam tubuh manusia. *Picky eater* (kesulitan makan pada anak), merupakan fenomena sosial yang unik dalam masyarakat mengingat permasalahan ini berhubungan dengan perilaku manusia dalam memperlakukan makanan. Keengganan anak dalam mengonsumsi makanan tertentu dapat disebabkan oleh kesalahan orang tua dalam memperkenalkan makanan atau kurang memberikan upaya yang nyata, mengingat kebiasaan anak memilih makanan masih dianggap hal biasa. Dalam hal ini, orang tua berperan untuk memberikan pendidikan makan bagi anak-anak mereka.

B. Saran

Berdasarkan dengan hasil penelitian dan kondisi di lapangan, maka dalam hal ini penulis memberikan saran diantaranya sebagai berikut :

1. Bagi pihak pemerintah, utamanya pemerintah Desa Kawungcarang melalui kader-kader posyandu harus dapat memberikan sosialisasi terkait dengan perilaku *picky eater*, baik berupa sosialisasi berbentuk diskusi bersama, ataupun pelatihan –demo- terkait mengkreasikan makanan bagi balita. Hal ini dikarenakan, berdasarkan keterangan responden, pemerintah memang sudah sering mengadakan adanya sosialisasi terkait permasalahan gizi utamanya gizi kurang dan stunting. Namun akan lebih

baik jika pemerintah juga menyelenggarakan sosialisasi terkait permasalahan *picky eater* pada balita, mengingat kondisi tersebut jika dibiarkan dalam jangka waktu yang lama juga dapat menyebabkan gangguan gizi bagi anak. Sehingga adanya sosialisasi baik itu cara pencegahan atau cara mengkreasikan makanan bagi balita dirasa mampu mengatasi kejadian *picky eater*. Bagaimanapun, makan adalah bagian dari pendidikan untuk anak balita.

2. Bagi orang tua yang memiliki balita, hendaknya dapat memberikan upaya – upaya yang baik dengan terus sabar dan telaten untuk dilakukan mengingat kejadian *picky eater* salah satunya terjadi karena adanya kesalahan orang tua dalam memperkenalkan makanan. Orang tua harus dapat memperkenalkan berbagai variasi makanan pada anak agar anak dapat merasakan berbagai rasa dan tekstur dari setiap makanan yang dikonsumsi. Lebih dari itu, orang tua juga harus mencerminkan pola makan yang baik. Ketika orang tua memakan makanan bergizi baik sayur atau buah, kemudian menerapkan jam makan sehat tepat waktu maka anak secara tidak sadar akan mengikutinya. Selain itu, orang tua perlu mengajarkan hubungan komunikasi yang baik bagi anak dengan cara memberikan pemahaman terkait ragam jenis makanan agar anak lebih mengenali makanannya. Bagaimanapun orang tua adalah guru pertama bagi anak- anak mereka, sehingga perlu membangun perilaku yang baik.
3. Bagi penelitian selanjutnya, apabila memungkinkan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai perilaku *picky eater* pada anak, dapat menghubungkan dengan faktor lain seperti misalnya berdasarkan hasil penelitian ini, faktor – faktor lain yang memungkinkan menjadi penyebab *picky eater* diantaranya adalah faktor lingkungan dan faktor ekonomi. Sehingga nantinya, dapat menjadi gambaran untuk mengetahui secara lebih jelas penyebab dari *picky eater*.