

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik Kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 40% balita memiliki pola makan beragam, sedangkan sebanyak 60% balita memiliki pola makan yang kurang beragam. Pola makan yang kurang beragam ini menunjukkan masih adanya keterbatasan akses terhadap berbagai jenis makanan bergizi, atau kurangnya pemahaman orang tua mengenai pentingnya variasi dalam asupan makanan. Kondisi ini juga berisiko memengaruhi kecukupan gizi balita, sehingga diperlukan upaya edukasi dan intervensi untuk meningkatkan kualitas pola makan mereka, seperti memperkenalkan variasi makanan lokal yang mudah didapat dan terjangkau.
2. Frekuensi makanan yang paling sering dikonsumsi dan jarang dikonsumsi dari tiap kategori jenis bahan makanan mulai dari jenis makanan pokok (karbohidrat) yang paling sering dikonsumsi seluruh balita sebanyak 100% adalah nasi, sedangkan yang jarang dikonsumsi yaitu singkong sebanyak 100%, sumber (protein nabati) yang jarang dikonsumsi yaitu oncom sebanyak 100%, sumber (protein hewani) yang jarang dikonsumsi yaitu daging sapi sebanyak 80%. Jenis bahan makanan sayuran yang paling sering dikonsumsi adalah bayam

sebanyak 100%, sedangkan yang jarang dikonsumsi yaitu daun singkong sebanyak 100%. Jenis bahan makanan buah-buahan yang paling sering dikonsumsi yaitu apel dan jeruk sebanyak 100%, sedangkan yang jarang dikonsumsi yaitu mangga sebanyak 80%.

Faktor dari seringnya jenis bahan makanan dikonsumsi yaitu karena kebiasaan makan keluarga, mudah untuk didapat, harga relatif murah, sedangkan faktor dari jarang jenis bahan makanan dikonsumsi dikarenakan ibu balita tidak menyukai jenis makanan tersebut, sulit untuk didapat, dan harga yang mahal.

3. Selama empat minggu pendampingan, perkembangan berat badan balita menunjukkan hasil yang bervariasi, di mana beberapa balita mengalami kenaikan berat badan, sementara yang lainnya mengalami penurunan. Faktor utama yang memengaruhi hal ini adalah pola pemberian makanan yang kurang seimbang. Sebagian besar balita hanya diberikan susu formula sebagai sumber nutrisi utama. Meskipun susu formula kaya akan nutrisi tertentu, kebutuhan kalori dan mikronutrien lainnya tidak terpenuhi sepenuhnya jika hanya mengandalkannya. Selain itu, makanan tambahan yang diberikan sebagian besar berupa snack ringan, seperti biskuit dan keripik, yang rendah nilai gizinya, tetapi tinggi gula dan lemak jenuh. Pola makan ini mengakibatkan kenaikan berat badan yang tidak konsisten pada beberapa balita, sedangkan yang lainnya mengalami penurunan berat badan karena defisit energi dan nutrisi. Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan diversifikasi makanan dengan

menambahkan sumber protein, karbohidrat kompleks, serta sayuran dan buah-buahan dalam pola makan balita. Memberikan makan dalam porsi kecil tetapi lebih sering juga penting untuk memenuhi kebutuhan gizi mereka. Edukasi kepada orang tua atau pengasuh tentang pentingnya gizi seimbang dan dampak buruk ketergantungan pada susu formula dan snack ringan perlu dilakukan sebagai bagian dari pendampingan untuk memastikan tumbuh kembang balita yang optimal.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan peneliti ingin memberikan saran kepada pihak yang terkait antara lain:

1. Bagi puskesmas diharapkan dapat meningkatkan penyuluhan tentang anemia pada ibu hamil dan ibu balita, meliputi pentingnya konsumsi tablet zat besi serta pentingnya bahan makanan yang mengandung sumber zat besi sehingga faktor resiko anemia dapat teratasi.
2. Bagi ibu balita diharapkan penting untuk memberikan perhatian pada pola makan yang bergizi dan seimbang. Selain itu, jangan lupa untuk memberikan sayur dan buah yang kaya akan vitamin dan mineral, seperti wortel, bayam, jeruk, dan pepaya, untuk mendukung daya tahan tubuh. Pemantauan rutin terhadap berat badan dan tinggi badan anak sangat penting untuk memastikan pertumbuhannya sesuai dengan usianya.
3. Bagi peneliti lain diharapkan kepada penelitian selanjutnya dapat menjadi tambahan sumber referensi untuk topik-topik yang sejalan dan dapat kembali dikembangkan dengan menambahkan variabel yang lainnya serta bisa menggunakan analisis yang lebih mendalam.