

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini akan disampaikan beberapa kesimpulan dan saran hasil penelitian tentang Gambaran Pola Makan Anak Usia Sekolah Yang Mengalami Obesitas Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Pendidikan Kesehatan Tentang Pola Makan Sehat Pada Keluarga.

5.1 Kesimpulan

5.1.1 Subjek 1 (An. N)

Pola makan An. N sebelum dilakukan pendidikan kesehatan melebihi dari standart Angka Kecukupan Gizi (AKG) anak laki-laki usia 10-12 tahun baik dari frekuensi, jumlah, jenis, dan perilaku makan. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan ada perubahan pola makan yang sudah sesuai dengan standart diet Rendah Kalori Gizi Seimbang (RKGS) yang diberikan yaitu perubahan dari aspek frekuensi, jumlah, jenis dan perilaku makan. Berat badan An. N turun 1,2 kg selama 1 bulan.

5.1.2 Subjek 2 (An. V)

Pola makan An. V sebelum dilakukan pendidikan kesehatan melebihi dari standart Angka Kecukupan Gizi (AKG) anak usia 7-9 tahun baik dari frekuensi, jumlah, jenis, dan perilaku makan. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan ada perubahan pola makan meskipun belum memenuhi standart diet Rendah Kalori Gizi Seimbang (RKGS) yang diberikan yaitu perubahan dari aspek frekuensi, jenis dan perilaku makan. Berat badan An. V turun 0,7 kg selama 1 bulan.

5.2 Saran

5.2.1 Responden

Responden pertama An. N diharapkan merubah kebiasaan mengkonsumsi makanannya, dengan membiasakan sarapan pagi. Ibu An. N membantu dalam membuat program makan pagi, memonitor frekuensi makan dan menjadi role model untuk anak. Ibu dari An. N juga lebih mengolah makanan yang bervariasi dan sehat agar tercapai berat badan yang ideal, memberi motivasi anak untuk membantu diet Rendah Kalori Gizi Seimbang (RKGS) serta tidak memberikan minuman yang mengandung soda pada anak. Memeriksa status gizi anak secara rutin untuk mengetahui berat badan anak secara berkala

Responden kedua An. V diharapkan mengubah kebiasaan mengkonsumsi makanannya secara berlebih dengan monitor dari orangtua. dan menjadi role model untuk anak. Ibu dari An. N juga lebih mengolah makanan yang bervariasi dan sehat agar tercapai berat badan yang ideal dan memberi motivasi anak untuk membantu diet RKGS. Memeriksa status gizi anak secara rutin untuk mengetahui berat badan anak secara berkala. Untuk menambah pengetahuan, Ibu dari An. V dapat bertanya kepada petugas kesehatan atau ahli gizi saat berkunjung ke puskesmas.

5.2.2 Layanan Kesehatan (Puskesmas)

Ahli gizi dari puskesmas diharapkan dapat memberikan kunjungan rumah dan monitoring berat badan terhadap An. N dan An. V yang mengalami obesitas, dengan memberikan penyuluhan tentang diet obesitas mengenai pola makan yaitu jumlah kalori, jenis, dan frekuensi mengkonsumsi makanan yang dibutuhkan oleh

anak obesitas disertai memberikan contoh menu makanan yang baik yang tidak bisa peneliti sampaikan secara detail.

5.2.3 Peneliti Lain

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi penelitian selanjutnya untuk mengadakan penelitian lebih lanjut tentang hubungan antara perilaku makan dan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah.