

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian gambaran pola makan dan status gizi anak balita di Desa Emplasmen Kuala Namu, dapat disimpulkan bahwa :

1. Pola makan

Pola makan balita di desa tersebut tidak sepenuhnya mencerminkan status gizi yang baik. Meskipun sebagian besar balita mengonsumsi makanan yang cukup, masih terdapat kekurangan dalam keberagaman jenis makanan, terutama dalam konsumsi sayur dan buah. Kondisi ekonomi keluarga yang terbatas menjadi faktor utama yang mempengaruhi kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi oleh anak. Selain itu, faktor eksternal seperti adanya penyakit infeksi juga mempengaruhi status gizi anak.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah makan balita dominan berada pada kategori sedang, yang berhubungan dengan konsumsi makanan pokok seperti nasi dan lauk hewani seperti ayam dan telur yang sering dikonsumsi. Namun, makanan yang lebih bergizi seperti sayuran dan buah masih jarang dikonsumsi.

2. Status Gizi

Status gizi berdasarkan pengukuran antropometri menunjukkan bahwa sebagian besar balita memiliki status gizi yang baik, dengan kategori berat badan normal dan tinggi badan normal. Namun, terdapat juga balita yang memiliki status gizi kurang, bahkan ada yang tergolong gizi buruk. Secara keseluruhan, lebih dari 70% balita memiliki status gizi baik berdasarkan berat badan dan tinggi badan, tetapi masih ada sekitar 10% yang berada dalam kategori gizi kurang atau berisiko mengalami gizi lebih. Kondisi ini menunjukkan perlunya perhatian lebih terhadap asupan makanan yang lebih seimbang dan peningkatan pola makan yang lebih bervariasi.

B. Saran

1. Petugas Kesehatan

- Edukasi Gizi: Tingkatkan penyuluhan tentang pola makan seimbang dan pentingnya konsumsi sayuran, buah, serta protein hewani untuk balita.
- Pemantauan Gizi Rutin: Lakukan pemantauan status gizi balita secara rutin di posyandu dan pusat kesehatan dengan pengukuran berat badan, tinggi badan, dan lingkar lengan.
- Program Pemberian Makanan Tambahan: Kembangkan program pemberian makanan bergizi bagi balita yang kurang gizi.
- Pencegahan Penyakit: Sosialisasikan cara menjaga kebersihan dan pencegahan penyakit untuk menghindari gangguan penyerapan gizi.

2. Orang tua

- Variasi Makanan: Berikan makanan yang beragam, termasuk karbohidrat, protein, sayuran, dan buah setiap hari.
- Frekuensi Makan: Pastikan anak makan 3 kali sehari dengan tambahan camilan sehat di antara waktu makan utama.
- Kurangi Makanan Tidak Bergizi: Batasi makanan tinggi gula, garam, dan lemak jenuh. Pilih makanan sehat yang bergizi.
- Perawatan Kesehatan: Jaga kebersihan makanan dan segera bawa anak ke posyandu atau fasilitas kesehatan jika sakit.
- Pola Asuh Positif: Ajarkan anak kebiasaan makan sehat dan disiplin dalam pola makan yang baik.