

BAB 5

PENUTUP

5.1 Simpulan

1. Pola asuh orang tua anak prasekolah di TK Dharma Wanita Persatuan Kesamben Kulon I Gresik sebagian besar demokratis sebanyak 27 (54%).
2. Perilaku *picky eater* anak prasekolah di TK Dharma Wanita Persatuan Kesamben Kulon I Gresik sebagian besar termasuk *picky eater* 37 (74%).
3. Ada hubungan pola asuh orang tua dengan perilaku *picky eater* pada anak prasekolah di TK Dharma Wanita Persatuan Kesamben Kulon I Gresik, pola asuh permisif 7 (14%) dan 15 (30%) otoriter menyebabkan anak cenderung mengalami *picky eater*.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Orang Tua

1. Bagi Orang Tua dengan Pola Asuh Permisif

Orang tua yang menerapkan pola asuh permisif disarankan mulai memberikan batasan yang jelas dalam kebiasaan makan anak tanpa mengurangi sikap hangat kepada anak. Orang tua dapat membuat jadwal makan yang teratur, membatasi pemberian camilan sebelum waktu makan, serta tidak selalu menuruti keinginan anak ketika hanya memilih makanan tertentu. Selain itu, biasakan mengenalkan satu jenis makanan baru secara bertahap dan berulang tanpa memaksa agar anak terbiasa menerima variasi makanan.

2. Bagi Orang Tua dengan Pola Asuh Otoriter

Orang tua yang menerapkan pola asuh otoriter disarankan mengurangi tekanan, paksaan, maupun kemarahan saat anak menolak makanan. Sebaiknya berikan penjelasan sederhana mengenai manfaat makanan sesuai usia anak, ciptakan suasana makan yang menyenangkan, dan berikan pujian ketika anak mau mencoba makanan baru meskipun hanya sedikit. Pendekatan yang lebih hangat dapat membantu anak merasa nyaman sehingga tidak menganggap waktu makan sebagai pengalaman yang menegangkan.

3. Bagi Orang Tua dengan Pola Asuh Demokratis

Orang tua yang telah menerapkan pola asuh demokratis diharapkan mempertahankan pola pengasuhan tersebut dengan tetap memberikan aturan makan yang konsisten disertai komunikasi yang baik. Orang tua dapat melibatkan anak dalam memilih menu sehat, mengajak anak membantu menyiapkan makanan sederhana, memberikan contoh mengonsumsi makanan bergizi, serta tetap sabar ketika anak menolak makanan baru. Pendekatan ini dapat membantu membentuk kebiasaan makan yang sehat dan mengurangi perilaku *picky eater* secara bertahap

5.2.2 Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan meningkatkan edukasi kepada orang tua mengenai pentingnya pola asuh dalam pembentukan perilaku makan anak melalui kegiatan penyuluhan, konseling gizi, maupun pemantauan

tumbuh kembang di fasilitas pelayanan kesehatan. Edukasi tersebut dapat membantu orang tua menerapkan strategi pemberian makan yang tepat sehingga risiko terjadinya *picky eater* dapat diminimalkan.

5.2.3 Bagi Institusi Pendidikan TK

Sekolah TK diharapkan berperan aktif dalam membentuk kebiasaan makan sehat pada anak melalui kegiatan edukasi gizi, pengenalan berbagai jenis makanan, dan pembiasaan mengonsumsi makanan bergizi seimbang di lingkungan sekolah dengan menyediakan berbagai jenis makanan di kantin sekolah. Guru juga dapat bekerja sama dengan orang tua dalam memberikan informasi mengenai perkembangan kebiasaan makan anak sehingga upaya pencegahan dan penanganan perilaku *picky eater* dapat dilakukan secara berkelanjutan dan konsisten di rumah maupun di sekolah.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan meneliti faktor lain yang dapat memengaruhi perilaku *picky eater*, seperti karakteristik sensori anak, kebiasaan makan keluarga, praktik pemberian makan (*feeding practice*), status gizi, maupun pengaruh lingkungan. Penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, cakupan wilayah yang lebih luas, serta desain longitudinal atau kohort juga disarankan agar diperoleh gambaran hubungan sebab akibat yang lebih komprehensif.