

BAB 7 PENUTUP

7.1. Kesimpulan

Berdasarkan tujuan dan hasil penelitian mengenai Hubungan Rasio Omega-3 dan Omega-6 Terhadap Perkembangan Kognitif Anak Usia 2-5 Tahun di Pauh Kamar, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden memiliki tingkat asupan omega-3 di bawah rekomendasi harian.
2. Tidak ada responden yang mencukupi rekomendasi harian omega-6.
3. Sebagian besar responden memiliki rasio asupan omega-3 dan omega-6 yang ideal.
4. Sebagian besar responden memiliki tingkat perkembangan kognitif sedang berdasarkan pada standar Dinas Pendidikan Republik Indonesia.
5. Tidak ditemukan perbedaan perkembangan kognitif yang bermakna antara anak dengan rasio omega-3 dan omega-6 baik dan anak dengan rasio omega-3 dan omega-6 buruk

7.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian di atas, saran yang dapat diberikan adalah:

1. Bagi masyarakat Indonesia agar dapat mempertahankan kebiasaan untuk lebih memilih bahan makanan dari perikanan dibandingkan peternakan dan menghindari tingginya konsumsi minyak sayur, terutama minyak sawit dan minyak kelapa agar rasio omega-3 dan omega-6 dalam tubuh ideal

2. Bagi penelitian selanjutnya agar dapat meneliti hubungan rasio omega-3 dan omega-6 terhadap kecepatan penyelesaian masalah pada anak usia prasekolah

