

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, dapat disimpulkan bahwa pola pengasuhan yang dilakukan orang tua pada balita *overweight* di Kelurahan Bungus Barat cenderung bersifat permisif dan responsif terhadap keinginan anak, tanpa mempertimbangkan keseimbangan gizi yang tepat. Pola pengasuhan ini berkontribusi pada tingginya angka *overweight* di kalangan balita. Hal ini menunjukkan perlunya perhatian lebih dalam membentuk pola asuh yang seimbang dan terarah.

Selanjutnya, tingkat pengetahuan orang tua di Kelurahan Bungus Barat terkait pola makan dan aktivitas fisik pada balita masih terbatas dan dipengaruhi oleh tradisi serta pandangan budaya yang ada. Meskipun orang tua memiliki niat baik dalam memberikan makanan dan perhatian kepada anak, kurangnya pemahaman tentang gizi seimbang dan pentingnya aktivitas fisik yang memadai dapat mengakibatkan masalah kesehatan jangka panjang. Faktor lingkungan, seperti keterbatasan akses ke fasilitas rekreasi dan kekhawatiran orang tua terhadap keselamatan anak, juga membatasi aktivitas fisik anak.

Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang lebih komprehensif dan berbasis budaya untuk meningkatkan pengetahuan orang tua tentang pola makan yang sehat dan pentingnya aktivitas fisik bagi balita. Program edukasi yang mempertimbangkan nilai-nilai budaya lokal dan melibatkan keluarga besar dalam

pengasuhan anak dapat menjadi langkah strategis untuk mencegah overweight dan mendukung pertumbuhan serta perkembangan anak secara optimal.

B. Saran

Setelah peneliti melakukan penelitian mengenai “Pola Pengasuhan Orang Tua pada Balita *Overweight*” di Kelurahan Bungus Barat ini, peneliti telah menemukan hasil data penelitian. Namun, baik dalam proses penelitian hingga penulisan dilakukan, data penelitian yang dideskripsikan masih jauh dari kata baik dan sempurna. Meskipun demikian, peneliti akan berusaha untuk memberikan saran yang berhubungan dengan penelitian ini. Adapun saran ini ditujukan kepada tenaga kesehatan, akademisi, dan masyarakat.

1. Kepada tenaga kesehatan, tenaga kesehatan yang berada di Kelurahan Bungus Barat seperti yang berada di Puskesmas Bungus diharapkan dapat memberikan perhatian yang lebih pada kasus *overweight* di wilayah ini. Walaupun masalah gizi merupakan masalah *triple bundling*, diharapkan para tenaga kesehatan tidak hanya berfokus kepada masalah gizi kurang saja, namun tetap memberikan perhatian kepada masalah gizi lebih (*overweight*) ini. Karena masalah gizi lebih juga dapat berpengaruh kepada masalah kesehatan balita jika tidak segera diatasi.
2. Bagi akademisi, penelitian ini masih jauh dari kata sempurna dan masih terdapat banyak hal yang bisa dikembangkan serta diteliti kembali terkait permasalahan ini. Selain itu, diharapkan dapat dijadikan referensi bagi peneliti berikutnya mengenai masalah kesehatan balita khususnya balita dengan gizi berlebih (*overweight*).

3. Bagi masyarakat, khususnya di wilayah Kelurahan Bungus Barat, para orang tua dan kakek-nenek harus dididik tentang pentingnya menjaga porsi makan anak yang seimbang dengan mengurangi nasi, perbanyak sayur dan protein. Hindari terlalu sering mengonsumsi makanan tinggi gula seperti biskuit, ciki-ciki, serta *junk food*. Hilangkan mitos atau kepercayaan tentang larangan makan telur atau ikan yang masih dipercaya masyarakat. Hindari penggunaan gadget pada anak dengan cara orang tua dapat mengatur aktivitas fisik di dalam rumah, seperti senam atau permainan aktif, meskipun khawatir tentang keselamatan anak di luar rumah. Diperlukan edukasi berkelanjutan melalui posyandu dan tokoh masyarakat yang disesuaikan dengan budaya Minangkabau.

