

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan judul pengaruh pemberian buku saku gizi dan *flyer* untuk pengetahuan orang tua, kemandirian dan pola makan anak Di PAUD Kusuma 2 Padangsambian dapat disimpulkan bahwa :

1. Hasil pengetahuan orang tua didapatkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan kelompok Buku Saku Gizi yaitu 0.45%. Sedangkan, peningkatan pengetahuan kelompok *Flyer* yaitu 0.28%.
2. Hasil kemandirian anak sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi didapatkan bahwa adanya peningkatan kemandirian anak pada kelompok Buku Saku Gizi yaitu 0.66%. Sedangkan, peningkatan kemandirian anak pada kelompok *Flyer* yaitu 0.75%.
3. Hasil pola makan berdasarkan frekuensi makanan, jenis bahan makanan, dan kebutuhan dalam kelompok perlakuan media Buku Saku Gizi dan *Flyer* sebagian besar anak termasuk frekuensi makan >5 kali diketahui bahwa sebanyak 40 anak (100%). Pada hasil dari jenis bahan makanan dalam sehari sebagian besar anak yang menggunakan jenis bahan makanan dalam kategori baik > 10 jenis diketahui bahwa sebanyak 40 anak (100%). Berdasarkan hasil pemenuhan asupan zat gizi yang dapat dilihat dari jumlah

penggunaan asupan zat gizi terhadap total dapat diketahui bahwa pada kelompok perlakuan Buku Saku Gizi sebanyak 17 anak (42.5%) pemenuhan asupan energi tergolong kategori lebih, sebanyak 3 anak (7.5%) kurang. Konsumsi asupan protein lebih sebanyak 14 anak (35%), sebanyak 6 anak (15%) kurang. Pada konsumsi asupan lemak lebih sebanyak 17 anak (42.5%) , sebanyak 3 anak (7.5%) kurang. Dan konsumsi asupan karbohidrat lebih sebanyak 17 anak (42.5%), sebanyak 3 anak (7.5%) kurang. Sedangkan, hasil asupan zat gizi terhadap kelompok perlakuan *Flyer* sebanyak 18 anak (45%) pemenuhan asupan tergolong kategori lebih, sebanyak 2 anak (5%) kurang. Konsumsi asupan protein lebih sebanyak 18 anak (45%), sebanyak 2 anak (5%) kurang. Pada konsumsi asupan lemak lebih sebanyak 20 anak (50%). Dan konsumsi asupan karbohidrat lebih sebanyak 17 anak (42.5%), sebanyak 2 anak (5%) kurang.

4. Hasil uji t-test berpasangan menunjukkan adanya pengaruh pemberian Buku Saku Gizi dan *Flyer* terhadap pengetahuan orang tua anak di PAUD Kusuma 2 Padangsambian
5. Hasil uji t-test berpasangan menunjukkan adanya pengaruh pemberian Buku Saku Gizi dan *Flyer* terhadap kemandirian anak usia dini di PAUD Kusuma 2 Padangsambian
6. Hasil uji t-test menunjukkan media pembelajaran yang efektif adalah buku saku gizi, akan tetapi media buku saku gizi dan *flyer* memiliki perubahan yang berarti.

B. Saran

Adapun saran yang dapat diberikan terhadap penelitian ini yaitu :

1. Diharapkan bagi orang tua untuk lebih memperhatikan makanan yang dikonsumsi anak dengan jumlah yang beragam dan sesuai dengan kebutuhan. Selain itu, pihak sekolah juga dapat melatih dan mengajarkan materi mengenai pola makan yang baik.
2. Untuk meningkatkan kemandirian pada anak, diharapkan kepada orang tua dan pihak sekolah dapat melatih anak untuk melakukan suatu kegiatan untuk meningkatkan rasa tanggung jawab dan percaya diri pada anak.