

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Pola Asuh Ibu dalam Aktivitas Fisik Anak

Mayoritas ibu membiarkan anak melakukan aktivitas fisik secara terbatas, terutama saat di rumah anak lebih banyak melakukan kegiatan sedentari seperti menonton televisi dan bermain gadget dengan durasi yang cukup lama (2-4 jam per hari). Ibu cenderung memahami pentingnya aktivitas fisik namun kurang konsisten dalam membatasi *screen time* sehingga berdampak pada rendahnya aktivitas fisik anak.

2. Pola asuh ibu dalam pengaturan pola makan

Menunjukkan karakteristik yang fleksibel dan dinamis, di mana jadwal makan tidak terikat secara ketat dan frekuensi konsumsi dapat meningkat sesuai kebutuhan atau aktivitas anak. Ibu cenderung melibatkan anak dalam menentukan menu makanan melalui komunikasi yang responsif terhadap preferensi anak tanpa standar pengukuran porsi yang jelas, serta membiarkan anak mengambil porsi makan secara mandiri. Kebiasaan sarapan yang tidak konsisten akibat kesiangan dan pemberian uang jajan yang memudahkan akses konsumsi jajanan tinggi kalori turut berkontribusi pada kurang optimalnya kontrol asupan gizi, yang secara kumulatif mencerminkan pola asuh permisif dan kurang protektif terhadap pengaturan pola makan sehat sehingga meningkatkan risiko kelebihan asupan kalori, ketidakseimbangan nutrisi, dan obesitas pada anak.

3. Jenis pola asuh yang digunakan informan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 10 informan, diperoleh sebanyak 6 orang informan menunjukkan kecenderungan pola asuh permisif, di mana ibu cenderung memberikan kebebasan yang luas kepada anak, jarang memberikan larangan, dan kurang konsisten dalam menerapkan aturan. Sementara itu, 4 orang informan lainnya menerapkan pola asuh demokratis, dengan ciri adanya komunikasi dua arah, pemberian kesempatan anak untuk menyampaikan pendapat, serta tetap adanya aturan dan batasan yang jelas.

B. Saran

1. Ibu dan Orang Tua

Diharapkan untuk lebih konsisten dalam membatasi durasi penggunaan gadget dan menonton televisi agar anak memiliki waktu yang cukup untuk aktivitas fisik. Kemudian, perlu peningkatan kesadaran dan keterampilan dalam mengatur pola makan anak secara teratur, termasuk membiasakan sarapan dan memperhatikan porsi serta kualitas nutrisi makanan yang diberikan. Dan mendorong komunikasi yang efektif dengan anak untuk bersama-sama menentukan menu makanan yang sehat dan mengurangi konsumsi jajanan yang tinggi kalori dan lemak.

2. Sekolah

Peran sekolah penting dalam memberikan edukasi kepada orang tua dan siswa tentang pola asuh yang tepat, gizi seimbang, dan pentingnya aktivitas fisik.

3. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan jumlah peserta yang lebih banyak dan menggunakan metode campuran agar ditemukan solusi praktis dan kontekstual dalam pencegahan obesitas anak.

4. Universitas Imelda Medan

Penelitian ini dijadikan referensi terbaru terkait pengalaman pola asuh dan pencegahan obesitas pada anak dan penelitian ini juga dapat dijadikan panduan praktis dalam meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan maternal dan anak dimasyarakat.