

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Simpulan berdasarkan hasil penelitian bahwa orang tua pada umumnya melakukan perannya untuk memenuhi asupan gizi seimbang anak melalui pemberian ASI dan MP-ASI ketika anak masih bayi. Peranan orang tua memberikan gizi seimbang pada anaknya dengan memberikan makanan setiap hari yang terdiri dari nasi, ikan, sayur dan buah-buahan. Selain itu peranan orang tua dalam pemenuhan gizi seimbang anak usia dini di PAUD Mekar ditinjau dari kegiatan memantau pertumbuhan anak selalu dilakukan setiap saat sebab pada usia ini pertumbuhan anak sangat cepat sehingga diperlukan keseriusan orang tua. Jadi sebagian besar peranan orang tua dalam pemenuhan gizi seimbang pada anak di PAUD Mekar Kecamatan Botupingge Kabupaten Bone Bolango dapat telah dilakukan.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil pembahasan maka peneliti dapat memberikan beberapa saran kepada orang tua agar dapat melakukan upaya pemenuhan gizi anak sejak dini yakni dengan memberikan ASI dan MP-ASI pada bayi, memberikan gizi yang seimbang pada keluarga yang disajikan pada menu setiap hari dan memantau pertumbuhan anak dan perkembangan fisik dan fungsi tubuh.

Gizi tidak pernah lepas dari kehidupan manusia, untuk itu disarankan agar orang tua selalu memperhatikan zat-zat gizi yang terkandung dalam setiap makanan sehari-hari. Kekurangan gizi berdampak buruk pada perkembangan tubuh manusia namun kelebihan gizi juga dapat memberi efek negatif pada kesehatan untuk 49 nya kita harus memberi gizi yang seimbang pada tubuh sehingga kita dapat hidup sel