

## BAB V PENUTUP

### 5.1 Kesimpulan

Indonesia merupakan negara yang diberkahi oleh sumber daya alamnya, terutama buah dan sayur. Namun masyarakat Indonesia masih kurang tercukupi konsumsi buah dan sayur. Mengonsumsi buah dan sayur seharusnya diajarkan dan dibiasakan sejak kecil supaya menjadi kebiasaan sehat yang dapat disalurkan terus menerus. Namun anak – anak lebih menyukai makanan yang bersifat manis dan enak yang cocok dilidah daripada buah dan sayur yang rasanya tidak enak menurut mereka. Anak – anak beranggapan seperti itu karena mereka tidak mengenali rasa dari buah dan sayur, dan langsung menyimpulkan rasanya dari melihatnya terlebih dahulu. Sehingga orang tua terkadang kesusahan dalam mendidik anak mereka dan lebih menuruti keinginan anak – anak dengan tujuan agar mereka mau makan. Orang tua seharusnya memiliki kendali terhadap anak mereka untuk mengajari dan mendidik anak – anak agar menjadi baik.

Buah dan sayur merupakan makanan yang baik untuk pertumbuhan anak agar menjadikan anak – anak sehat dan kuat dimasa pertumbuhannya. Masalah konsumsi buah dan sayur ini sering terjadi pada anak usia dibawah 12 tahun, dimana anak – anak diusia tersebut lebih suka mengonsumsi apa yang mereka sukai seperti cemilan dan gorengan daripada buah dan sayur. Dalam permasalahan ini orang tua seharusnya memiliki peran penting untuk mendidik dan memberi contoh kepada anak – anak tentang bagaimana mengonsumsi buah dan sayur dirumah. Namun terkadang cara orang tua dalam mengkomunikasikan hal tersebut salah, sehingga berakhir orang tua memaksakan kehendak mereka dan memarahi anak – anak.

Dari permasalahan tersebut munculah perancangan *board game* edukasi makan buah dan sayur untuk anak, yang bertujuan untuk mengenalkan buah, sayur, dan olahannya sehingga anak – anak tidak asing lebih dekat dengan makanan tersebut. *Board game* ini juga dapat digunakan sebagai media edukasi bagi orang tua dalam mengajari anak mereka tentang makan buah dan sayur dirumah dengan cara yang menyenangkan dan asik, sehingga anak – anak merasa tidak terpaksa untuk memakan buah dan sayur dirumah. Perancangan ini ditujukan bagi anak – anak usia 7-12 tahun, dimana anak – anak dengan usia tersebut sudah memiliki logika berpikir sendiri sehingga memudahkan dalam berkomunikasi saat bermain.

Perancangan *board game* ini juga memiliki media pendukung seperti buku panduan untuk orang tua, yang bertujuan untuk memberi tips – tips mengajari anak memakan buah dan sayur setelah bermain *board game* dan kalender makan mingguan sehat berupa papan tulis tipis yang dapat digunakan anak – anak untuk menulis buah dan sayur apa saja yang ingin mereka makan selama seminggu itu.

Diberikannya media pendukung bertujuan untuk memperkuat pesan yang akan diterima oleh anak – anak sebagai target utama, agar menjadikan kebiasaan dirumah untuk anak dan orang tua dalam mengkonsumsi buah dan sayur. Pembelajaran akan lebih mudah dipahami dan asik ketika target sasaran dapat belajar dan bermain disaat yang sama.

## 5.2 Saran

1. Diharapkan orang tua dapat lebih memperhatikan makanan harian anak agar gizi dan vitamin yang diperlukan tubuh anak tercukupi.
2. Sebaiknya berikan hadiah ketika anak – anak mau memakan buah dan sayu selama seminggu, dengan tujuan agar anak – anak mau memakan buah dan sayur, dan menjadi kebiasaan baik kedepannya.
3. Dengan diedukasi tentang pentingnya buah dan sayur bagi tubuh anak saat bermain, anak – anak akan lebih mendapat pengetahuan lebih sehingga mereka bisa mengajarkannya juga keteman – temannya.

