

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasar dari temuan data, hasil dan pembahasan penelitian yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa program *parenting* ini dilaksanakan secara rutin dengan pertemuan setiap bulan satu sekali dan evaluasi setiap 3 bulan sekali untuk memantau perkembangan dan memberikan dukungan yang diperlukan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan dalam pemahaman dan penerapan pola hidup sehat. Orang tua telah berperan penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat pada anak-anak, dengan memberikan contoh baik dan benar terutama dalam penerapan pola hidup sehat sehingga anak mampu mengikuti arahan untuk mencuci tangan, menggosok gigi, memotong kuku, dan memilih jajanan yang sehat.
2. Penelitian ini menunjukkan bahwa Program *Parenting* Pola Hidup Sehat di KB Ar-Rohmah memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan kesehatan anak usia 3-4 tahun. Program ini efektif dalam mengajarkan anak-anak tentang penerapan pola hidup sehat seperti mencuci tangan, menyikat gigi, memotong kuku, memilih makanan sehat dan memilih jajanan yang bersih,. Hasil observasi dan wawancara menunjukkan adanya peningkatan pemahaman orang tua dan minat anak-anak dalam menerapkan pola hidup sehat tersebut. Para orang tua sangat antusias dan

tetap berkomitmen untuk mendukung anak-anak dalam menjaga kesehatan mereka dengan baik.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

### 1. Guru

Disarankan untuk terus memperbarui pengetahuan dan keterampilan dalam penerapan Program *Parenting* Pola Hidup Sehat melalui pelatihan dan workshop terkait. Dengan meningkatkan pemahaman dan keterampilan, guru dapat memberikan pendekatan yang lebih efektif dalam mengajarkan anak-anak tentang penerapan pola hidup sehat.

### 2. Bagi orang tua

Orang tua perlu mengetahui bahwa pentingnya penerapan pola hidup sehat dilakukan dengan cara yang sebaik mungkin yaitu dengan mengikuti langkah-langkah penerapan *parenting*. Agar nantinya generasi yang akan datang sadar akan pentingnya melakukan pola hidup sehat.

### 3. Bagi anak

Untuk lebih meningkatkan pemahaman tentang penerapan pola hidup sehat kepada anak, kegiatan seperti mencuci tangan, menyikat gigi, memotong kuku tangan dan kaki, dan lain-lain harus dilakukan setiap hari agar anak terbiasa menjaga hidup sehat.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi dalam melakukan penelitian bahwa penerapan program *parenting* pola hidup sehat sangat penting untuk diterapkan.

