

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai analisis pengetahuan ibu terhadap asupan gizi anak autis dapat disimpulkan bahwa. Pengetahuan ibu mengenai autisme dan gizi anak autis masih tergolong terbatas. Pemahaman tentang autisme cenderung umum, seperti menganggap anak hanya "terlambat bicara" atau "terlalu aktif", tanpa mengenali ciri khas autisme secara mendalam. Sumber informasi yang digunakan sebagian besar berasal dari internet, tanpa bimbingan tenaga profesional, sehingga kurang terstruktur dan tidak tervalidasi.

Dalam hal gizi, ibu memiliki kesadaran dasar tentang pentingnya makanan pokok seperti sayur, buah, dan protein, namun belum mampu menerapkan pola makan yang sesuai dengan kebutuhan anak autis. Konsumsi makanan anak masih didominasi oleh makanan olahan, manis, dan tidak terjadwal dengan baik. Pola makan yang diterapkan lebih disesuaikan dengan selera anak, bukan berdasarkan prinsip gizi seimbang. Ketidaktahuan ini berdampak pada praktik pemberian makan dan pola asuh secara keseluruhan. Oleh karena itu, dibutuhkan edukasi lebih lanjut yang praktis, kontekstual, dan mudah diakses agar ibu dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan dalam memenuhi kebutuhan gizi anak dengan autisme secara tepat. Pengetahuan ibu mengenai gizi dan kebutuhan anak autis masih berada pada tingkat dasar atau terbatas. Informasi yang diperoleh sebagian besar bersumber dari media digital dan komunitas daring, tanpa validasi dari tenaga profesional seperti dokter atau ahli gizi. Ketergantungan pada sumber informal ini menyebabkan pemahaman ibu bersifat parsial, tidak sistematis, dan rawan disalahartikan. Selain itu, ibu belum pernah mengikuti pelatihan atau edukasi formal terkait gizi anak autis, sehingga belum memiliki landasan ilmiah yang memadai untuk pengambilan keputusan terkait pola makan dan diet khusus seperti GFCF. Keterbatasan ini diperburuk oleh faktor latar belakang

pendidikan yang rendah serta kondisi psikologis ibu yang sempat tidak stabil setelah menerima diagnosis anak

5.2 Saran

1. Bagi orang tua, khususnya ibu dari anak autisme :

Ibu dianjurkan untuk lebih aktif mencari dan menggunakan informasi yang akurat mengenai nutrisi anak autisme dari sumber terpercaya. Ibu sebaiknya mulai membentuk pola makan yang teratur, jam makan, memperkenalkan jenis makanan baru secara perlahan, serta melakukan pencatatan terhadap reaksi anak sebagai bentuk evaluasi yang lebih sistematis. Ibu juga harus belajar tentang jenis makanan apa saja yang boleh dikonsumsi oleh anak autisme, ibu harus memahami pentingnya mengganti beberapa jenis makanan yang tidak boleh dikonsumsi oleh anak autisme, misalnya makanan yang mengandung gluten (karbohidrat) seperti nasi, roti, biskuit dll diganti dengan nasi jagung, nasi merah, singkong, Produk yang mengandung kasein (protein) seperti susu sapi, keju, telur dll diganti dengan susu kedelai, daging ayam, tahu, tempe dll.

2. Bagi Tenaga Profesional (Ahli Gizi, Terapis, dan Tenaga Kesehatan):

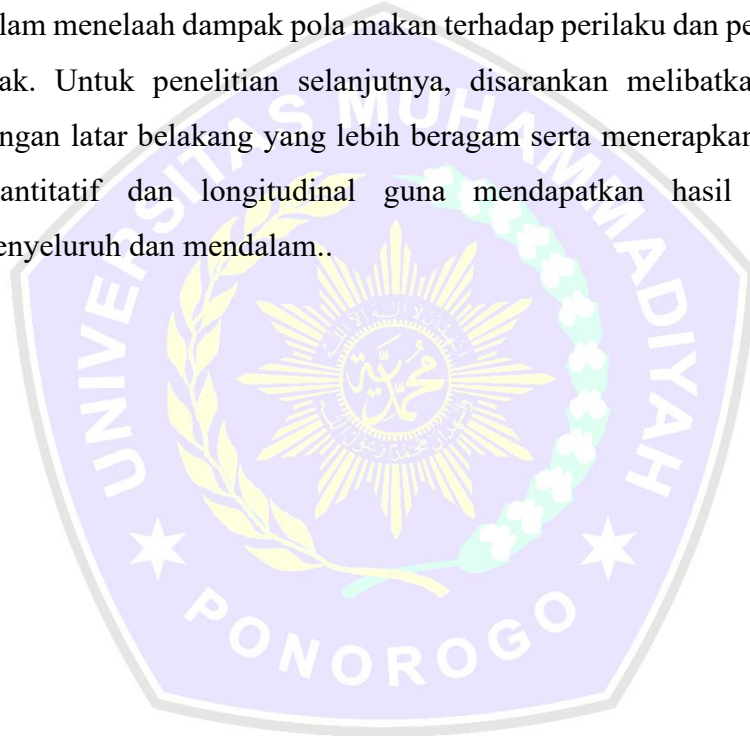
Dibutuhkan strategi pendekatan yang lebih mendalam dan bersifat individual kepada keluarga, terutama ibu, sebagai penanggung jawab utama pemberian makanan pada anak autisme. Setiap tempat yang ada hubungannya dengan anak berkebutuhan khusus harus ada ahli gizinya. Materi edukasi yang disampaikan sebaiknya dirancang agar mudah dimengerti dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari di rumah. Pelatihan keterampilan praktis seperti menyusun menu seimbang, cara mengatasi perilaku memilih makanan (picky eater), serta pemantauan gizi secara berkala, merupakan langkah konkret untuk mendukung peran orang tua.

3. Bagi Lembaga Layanan dan Komunitas Pendukung Anak berkebutuhan khusus :

Perlu adanya kolaborasi antara lembaga layanan (seperti pusat terapi dan layanan kesehatan) dengan komunitas orang tua anak autis dalam menyediakan sarana edukatif yang mendukung peningkatan literasi gizi. Komunitas juga dapat menjadi wadah berbagi pengalaman dan strategi dalam menghadapi tantangan pola makan anak autis, sekaligus menjadi jembatan antara orang tua dan tenaga profesional.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya:

Terkait intervensi gizi pada anak dengan autisme, baik dalam mengevaluasi efektivitas metode penyuluhan bagi orang tua maupun dalam menelaah dampak pola makan terhadap perilaku dan perkembangan anak. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan melibatkan partisipan dengan latar belakang yang lebih beragam serta menerapkan pendekatan kuantitatif dan longitudinal guna mendapatkan hasil yang lebih menyeluruh dan mendalam..



DAFTAR PUSTAKA

Abubakar, Mutia Bin Syeh. 2021. "Hubungan Pola Konsumsi, Asupan Gizi, Dan