

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Anak – anak adalah masa dimana orang bisa bebas memilih dan melakukan sesuatu, termasuk aktivitas jajan. Kebiasaan seseorang akan aktivitas jajan akan terus berlanjut sampai orang itu berlanjut dewasa. Apabila kebiasaan jajan sembarang terus menerus dilakukan, memang dampak jangka pendeknya tidak begitu berarti dirasakan oleh tubuh kita. Namun dampak jangka panjang yang sudah pasti akan menunggu orang yang sering mengonsumsi makanan yang berdampak kurang sehat bagi tubuhnya.

Membiasakan anak menerapkan prinsip yang benar sejak dini, terlebih untuk kebaikan tubuhnya sendiri. Usia remaja adalah usia dimana anak masih mengalami masa kelabilan, agak sulit untuk menetapkan pola jajan yang cermat untuk kebaikan tubuhnya apabila tidak mengemasnya dalam sebuah hal yang menarik, menjanjikan dan juga pasti. Prestasi adalah hal yang positif, harapan semua orang bahkan obsesi untuk sebagian besar orang yang layak untuk diperjuangkan dan dicapai.

Maka dari itu, penerapan pola jajan cermat bagi anak perlu adanya dukungan juga dari pihak di atasnya, yaitu para orang tua dan guru. Terlebih pihak orang tua yang mendidik dan mengajarnya dalam mengambil keputusan dan juga pola tingkah gaya hidup. Semakin kita memperhatikan pentingnya kesehatan di jaman sekarang ini, semakin besar pula bekal kita untuk bisa tetap sehat menjaga tubuh dikemudian hari.

Anak adalah pribadi yang mudah belajar dan mudah untuk melupakan. Dukung terus anak disaat mereka memiliki pemikiran yang sudah tepat apabila ia mau jajan cermat, selain untuk kesehatan dan juga meraih prestasinya. Kelak dengan dukungan adanya orang tua, suatu saat pemahaman anak akan lebih terbentuk ke arah yang lebih spesifik dan tepat.

Cermat dalam memilih jajanan adalah pertimbangan pribadi yang perlu terus diberikan perhatian, terlebih kepada anak. Agar orang tua dan anak pun sama-sama belajar bahwa pentingnya menjaga kesehatan dimulai dari kebiasaan pola makan serta hidup yang sehat, agar aktivitas yang berarti bisa terus digapai untuk hasil yang maksimal.

5.2 Saran Penulis

Penulis berharap agar kita semua, khususnya orang tua bisa mendukung serta mendidik anaknya dengan pola gaya hidup sehat. Perlu adanya penerapan prinsip bahwa “ kesehatan lebih berharga daripada harta “, dengan prinsip ini, kiranya akan mendorong kita semua untuk membiasakan pola hidup sehat dan menerapkannya kepada orang sekitar terlebih kepada anak serta keluarga sendiri.

Penulis juga berharap kepada pihak swasta dan pemerintah untuk bisa bersama – sama peduli akan kesehatan, khususnya kesehatan panganan bagi anak – anak. Pihak swasta dapat memproduksi makanan – makanan sehat alternative lainnya yang bisa mengundang minat masyarakat untuk mengonsumsinya demi kesehatan tubuh mereka, juga berperan serta aktif menjaga produk – produk makanan yang beredar di masyarakat. Dengan adanya kerjasama dari semua pihak, antara masyarakat, pihak pemerintah dan swasta kita dapat bersama meraih generasi penerus bangsa yang sehat dan berprestasi demi kemajuan bangsa Indonesia.