

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan analisis data yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan makan bersama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan bantu diri anak usia 4-5 tahun di Cendekia Kids School Madiun. Hal ini didukung oleh hasil uji statistik yang menunjukkan perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan baik pada kelompok kontrol maupun eksperimen, serta perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok setelah perlakuan. Penggunaan metode uji statistik yang tepat seperti uji t-test, pengujian normalitas, dan homogenitas memvalidasi keabsahan temuan ini secara statistik. Hal ini mengindikasikan bahwa kegiatan makan bersama bukan hanya bermanfaat sebagai upaya pemenuhan gizi dan sosialisasi, tetapi juga efektif dalam pengembangan kemampuan bantu diri dan keterampilan sosial-emosional pada anak usia dini.

Dari segi praktis, hasil penelitian ini memberikan rekomendasi kepada institusi pendidikan dan praktisi pendidikan anak usia dini untuk memperkuat implementasi kegiatan makan bersama sebagai bagian integral dari kurikulum. Hal ini tidak hanya berpotensi untuk meningkatkan kualitas nutrisi dan kesehatan anak-anak, tetapi juga menstimulasi pengembangan keterampilan sosial, emosional, dan kemampuan bantu diri yang penting dalam pembentukan dasar perkembangan anak. Dengan demikian, pendidik diharapkan dapat lebih memperhatikan desain dan pelaksanaan kegiatan makan bersama yang

memadai, sesuai dengan prinsip-prinsip pendidikan anak usia dini yang berkelanjutan dan berorientasi pada hasil yang positif dalam perkembangan anak.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan pentingnya kegiatan makan bersama dalam meningkatkan kemampuan bantu diri anak usia dini, berikut adalah beberapa saran untuk sekolah, guru, dan penelitian selanjutnya:

### **1. Sekolah:**

- 1) Menyusun jadwal yang memadai untuk kegiatan makan bersama agar dapat dilaksanakan secara teratur dan efektif.
- 2) Ketetapan pentingnya PMT dilakukan kegiatan makan bersama di sekolah
- 3) Melibatkan orang tua dalam mendukung kegiatan makan bersama dengan memberikan pemahaman tentang manfaatnya kandungan gizi makanan bagi perkembangan anak.

### **2. Guru:**

- 1) Melakukan pelatihan dan workshop secara berkala kepada guru dan staf tentang pentingnya peran guru dalam mendukung kegiatan makan bersama.
- 2) Membuat rencana pembelajaran yang terintegrasi dengan kegiatan makan bersama sehingga bermanfaat bagi stimulasi perkembangan social emosional dan kemampuan bantu diri anak.