

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah dilakukan studi literatur dari 11 artikel penelitian mengenai faktor-faktor penyebab kejadian kurang energi kronis (KEK) dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Dari empat penelitian semuanya mengatakan ada hubungan antara asupan energi dengan kejadian kurang energi kronis (KEK) pada ibu hamil
2. Dari empat penelitian, terdapat tiga penelitian mengatakan ada hubungan antara asupan protein dengan kejadian kurang energi kronis (KEK) pada ibu hamil
3. Dari empat penelitian, terdapat tiga penelitian mengatakan ada hubungan antara asupan lemak dengan kejadian kurang energi kronis (KEK) pada ibu hamil
4. Dari enam penelitian, terdapat lima penelitian mengatakan ada hubungan antara pengetahuan dengan kejadian kurang energi kronis (KEK) pada ibu hamil
5. Dari empat penelitian, terdapat tiga penelitian mengatakan ada hubungan antara pendidikan dengan kejadian kurang energi kronis (KEK) pada ibu hamil

B. Saran

1. Diharapkan Ibu hamil dapat memenuhi kebutuhan asupan makanan yang bergizi seimbang dengan menerapkan pedoman isi piringku, yang terdiri dari makanan pokok 2/3 dari setengah piring. Lauk pauk 1/3 dari setengah piring , dan lemak tidak kurang dari porsi 1x makan. Hal ini agar tidak terjadinya kejadian kekurangan energi kronik selama kehamilan yang akan menyebabkan bayi berat badan lahir rendah (BBLR).
2. Diharapkan kepada ibu hamil untuk mengikuti penyuluhan tentang gizi ibu hamil dan kesehatan.

3. Diharapkan Ibu hamil dapat meningkatkan dan memperluas wawasan melalui media sosial dengan cara membaca, menonton dan menambah pengetahuan ilmiah seputar gizi ibu hamil, apalagi zaman sekarang sudah canggih sumber informasi yang dapat diperoleh dari sumber mana saja dengan mudah.