

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan di wilayah Puskesmas Trimulyo Kabupaten Pesawaran Tahun 2022 mengenai pola makan, asupan gizi dan pengetahuan gizi pada ibu hamil KEK dapat disimpulkan bahwa:

1. Pola makan pola makan ibu hamil KEK dengan kategori baik sebesar 12.0%, dan kategori tidak baik sebesar 88.0%.
2. Asupan energi dengan kategori sangat kurang sebesar 4.0%, kategori kurang sebesar 76.0%, kategori normal yaitu 12.0% dan kategori lebih yaitu 8.0%. Asupan protein dengan kategori sangat kurang sebesar 16.0%, kategori kurang sebesar 80.0%, kategori normal yaitu 4.0%. Asupan lemak dengan kategori kurang sebesar 92.0%, kategori lebih yaitu sebesar 8.0%. Asupan karbohidrat dengan kategori kurang sebesar 92.0%, kategori normal sebesar 8.0%.
3. Pengetahuan gizi ibu hamil KEK dengan kategori baik sebesar 16.0%, kategori cukup sebesar 24.0%, dan kategori kurang sebesar 60.0%.

B. Saran

Melihat dari hasil penelitian di Puskesmas Trimulyo Kabupaten Pesawaran, masih terdapat ibu hamil yang mengalami KEK. Berdasarkan hal tersebut saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah:

1. Bagi ibu hamil KEK yang masih memiliki asupan gizi yang sangat kurang disarankan dapat meningkatkan asupan makanan yang bergizi seimbang dengan cara menerapkan “ISI PIRINGKU” setiap kali makan yang terdiri dari makanan pokok $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring, lauk pauk $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring, sayur $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring, buah $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring, dan air putih 8 gelas sehari.

2. Bagi ibu hamil KEK yang masih memiliki pola makan yang sangat kurang disarankan untuk dapat mengonsumsi protein nabati, protein hewani dan buah-buahan yang ada di sekitar atau harga yang terjangkau seperti (Tahu, Tempe, Telur, Pisang).
3. Bagi petugas kesehatan (Puskesmas Timulyo) untuk memberikan penyuluhan pada ibu hamil untuk mengonsumsi makanan yang bergizi guna meningkatkan asupan zat gizi ibu, petugas kesehatan bersama kader posyandu melakukan pendampingan gizi ibu hamil KEK.