

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pertumbuhan balita usia 1-3 tahun yang diasuh oleh ibu yang bekerja di Puskesmas I Denpasar Barat.

1. Status Gizi Berdasarkan Berat Badan Menurut Umur (BB/U): Hasil penelitian menunjukkan bahwa sejumlah balita mengalami masalah gizi, termasuk stunting, wasting, dan overweight. Sebagian besar balita memiliki status gizi yang baik, tetapi ada proporsi yang menunjukkan kebutuhan akan perhatian lebih lanjut dalam pemenuhan gizi.
2. Status Gizi Berdasarkan Tinggi Badan Menurut Umur (TB/U): Beberapa balita mengalami masalah pertumbuhan yang berhubungan dengan tinggi badan, yang dapat menghambat perkembangan fisik mereka. Kondisi ini menunjukkan pentingnya pemantauan pertumbuhan secara berkala untuk mencegah masalah lebih lanjut.
3. Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT): Pengukuran menunjukkan bahwa terdapat balita yang mengalami overweight, yang menandakan adanya masalah gizi berlebih. Kondisi ini perlu diwaspadai karena dapat menyebabkan risiko kesehatan di kemudian hari.
4. Deskripsi Ibu yang Bekerja di Luar Rumah: Ibu yang bekerja seringkali menghadapi tantangan dalam menyediakan makanan bergizi bagi anak-anak mereka. Keterbatasan waktu untuk merawat dan menyiapkan makanan sehat menjadi hambatan utama. Selain itu, kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang berkontribusi terhadap kesulitan dalam memenuhi kebutuhan gizi

anak. Oleh karena itu, perhatian terhadap gizi dan kesehatan anak balita sangat penting, terutama bagi ibu yang bekerja, untuk memastikan pertumbuhan optimal mereka.

## **B. Saran**

1. Edukasi Gizi untuk Ibu Bekerja: Diperlukan program edukasi yang fokus pada pentingnya gizi seimbang dan cara menyiapkan makanan sehat yang praktis untuk balita, meskipun dengan waktu yang terbatas.
2. Dukungan dari Lingkungan: Pemerintah dan masyarakat perlu berkolaborasi untuk memberikan dukungan kepada ibu bekerja, seperti fasilitas penitipan anak yang baik dan program yang mendukung kesejahteraan keluarga.
3. Peningkatan Pemantauan Kesehatan: Diharapkan ada peningkatan frekuensi pemantauan kesehatan dan pertumbuhan balita oleh petugas kesehatan, untuk mendeteksi masalah sejak dini dan memberikan intervensi yang diperlukan.
4. Penelitian Lanjutan: Penelitian lebih lanjut perlu dilakukan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi pertumbuhan balita, serta untuk mengevaluasi efektivitas intervensi yang diterapkan.
5. Pelibatan Keluarga: Keluarga harus dilibatkan dalam proses pemantauan dan pengembangan pola asuh yang mendukung pertumbuhan optimal anak, serta menciptakan lingkungan yang lebih sehat di rumah.