

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Tingkat konsumsi energi ibu hamil di wilayah UPTD Puskesmas Ponggeok Kabupaten Manggarai sebagian besar (92,2%) berada dalam kategori cukup, sedangkan berada dalam kategori kurang (7,8%)
2. Tingkat konsumsi karbohidrat ibu hamil sebagian besar berada dalam kategori cukup sebanyak 58,8%, sedangkan 41,2% berada dalam kategori kurang.
3. Tingkat konsumsi protein ibu hamil sebagian besar (60,8%) berada dalam kategori cukup sedangkan 39,2% berada dalam kategori kurang.
4. Tingkat konsumsi lemak ibu hamil sebagian besar berada dalam kategori cukup sebanyak 58,8% dan kategori lebih sebanyak 41,2%. Tidak terdapat ibu hamil dengan tingkat konsumsi lemak kurang.
5. Kenaikan berat badan ibu hamil sebagian besar berada pada kategori sesuai dengan standar kenaikan berat badan selama kehamilan, sedangkan sebagian lainnya berada pada kategori tidak sesuai.
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi energi dengan kenaikan berat badan ibu hamil di wilayah UPTD Puskesmas Ponggeok Kabupaten Manggarai ($p < 0,05$).
7. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi karbohidrat dengan kenaikan berat badan ibu hamil di wilayah UPTD Puskesmas Ponggeok Kabupaten Manggarai ($p < 0,05$).

8. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi protein dengan kenaikan berat badan ibu hamil di wilayah UPTD Puskesmas Ponggeok Kabupaten Manggarai ($p < 0,05$).
9. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi lemak dengan kenaikan berat badan ibu hamil di wilayah UPTD Puskesmas Ponggeok Kabupaten Manggarai ($p < 0,05$).

B. Saran

1. Bagi UPTD Puskesmas Ponggeok

- a) Mengintegrasikan edukasi menu seimbang "Isi Piringku" berbasis bahan pangan lokal yang terjangkau ke dalam kegiatan Kelas Ibu Hamil secara berkala.
- b) Melatih kader posyandu di 10 desa wilayah kerja untuk melakukan demonstrasi memasak sehat guna mengurangi metode penggorengan dengan minyak berulang.
- c) Mengaktifkan sistem rujukan internal bagi ibu hamil yang terdeteksi mengalami defisit nutrisi atau kenaikan berat badan tidak sesuai ke meja konsultasi gizi saat pelayanan *Antenatal Care* (ANC).
- d) Mengoptimalkan pemantauan berat badan gestasional menggunakan Buku KIA secara ketat pada setiap kunjungan pemeriksaan kehamilan.

2. Bagi Ibu Hamil

- a) Memperbaiki kualitas proporsi konsumsi makanan harian dengan meningkatkan asupan sumber karbohidrat kompleks dan protein (seperti ikan, telur, atau pangan lokal).

- b) Membatasi konsumsi makanan yang diolah dengan cara digoreng atau menggunakan minyak berlebih untuk mencegah lonjakan berat badan abnormal.
- c) Aktif mengikuti penyuluhan kesehatan, Kelas Ibu Hamil, dan melakukan konsultasi aktif dengan petugas gizi atau bidan di puskesmas/posyandu.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a) Mengembangkan desain penelitian dengan metode longitudinal seperti studi kohort mulai dari trimester I hingga proses persalinan.
- b) Mengombinasikan metode pengumpulan data asupan pangan antara *food recall* 24 jam dengan metode *food weighing* (penimbangan makanan) untuk menekan risiko *recall bias*.
- c) Memperluas variabel penelitian dengan meneliti faktor determinan lain seperti tingkat aktivitas fisik harian, pendapatan keluarga, serta faktor psikologis ibu hamil.