

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berikut beberapa hal yang dapat disimpulkan dalam penelitian ini yaitu :

1. Sebagian besar ibu hamil mengalami defisit gizi makro tingkat berat. Defisit terbesar ditemukan pada asupan protein yaitu sebanyak 45 ibu hamil (55,6%), diikuti oleh asupan energi sebanyak 35 ibu hamil (43,21%) dan karbohidrat sebanyak 34 ibu hamil (42,0%). Pada asupan lemak, terbanyak juga berada pada kategori defisit berat yaitu 32 ibu hamil (39,5%).meskipun terdapat 28 ibu hamil (34,6%)yang memiliki asupan lemak dalam kategori lebih.
2. Status gizi ibu hamil berdasarkan pengukuran LILA diketahui yang memiliki status gizi KEK sebanyak 52 ibu hamil(64,2%) dan status gizi normal sebanyak 29 ibu hamil(35,8%)
3. Secara keseluruhan,zat gizi makro(energi,karbohidrat,protein dan lemak)memiliki hubungan yang signifikan terhadap kondisi Kekurangan Energi Kronik(KEK) pada ibu hamil, dan ibu hamil yang mengalami defisit gizi (baik berat maupun sedang) paling banyak di temukan pada kelompok KEK

B. Saran

Adapun saran dalam penelitian ini yaitu :

1. Bagi Ibu Hamil

Di harapkan ibu hamil lebih memperhatikan pola makan dan kecukupan asupan zat gizi makro seperti karbohidrat, protein dan lemak sesuai kebutuhan selama kehamilan. Ibu hamil di anjurkan mengkonsumsi makanan bergizi seimbang, memperbanyak sumber protein seperti ikan,telur, tempe, tahu, dan daging, serta rutin memeriksa kehamilan agar status gizi dapat di pantau secara berkala.

2. Bagi UPTD Puskesmas Bukapiting

Di harapkan petugas kesehatan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Bukapiting dapat meningkatkan edukasi dan penyuluhan mengenai pentingnya pemenuhan asupan zat gizi makro selama kehamilan, serta melakukan pemantauan status gizi ibu hamil secara rutin melalui pemeriksaan berat badan, LILA, dan konseling gizi.

3. Bagi peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian selanjtnya dapat meneliti faktor lain yang memengaruhi status gizi ibu hamil seperti pengetahuan gizi, pendapatan keluarga, pola makan, penyakit penyerta, dan aktivitas fisik dengan jumlah sampel yang lebih besar agar hasil penelitian lebih luas dan mendalam

