

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan pengetahuan gizi dengan energi dan asupan protein pada ibu hamil Kekurangan Energi Kronis (KEK) di wilayah kerja UPT Puskesmas Sikumana Kota Kupang, dapat disimpulkan bahwa:

1. Pengetahuan ibu hamil KEK di wilayah kerja Puskesmas Sikumana pengetahuan gizi kategori cukup dan baik dengan jumlah yang sama yaitu masing-masing 33 orang (40,2%).
2. Asupan zat gizi makro ibu hamil KEK Sebagian besar responden memiliki asupan energi kategori defisit sedang sebanyak 33 responden (40,2%) dan asupan protein kategori defisit berat sebanyak 51 responden (62,2%).
3. Hubungan pengetahuan dengan energi pada ibu hamil KEK memiliki tingkat pengetahuan gizi kategori cukup (40,2 %) dan baik (40,2%).
4. Hubungan pengetahuan dengan asupan protein pada ibu hamil KEK memiliki tingkat pengetahuan gizi kategori cukup (40,2%) dan baik (40,2%).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi UPT Puskesmas Sikumana

Diharapkan dapat meningkatkan kegiatan edukasi dan konseling gizi bagi ibu hamil, khususnya ibu hamil dengan status KEK, melalui penyuluhan rutin, kelas ibu hamil, serta pendampingan dalam pemenuhan kebutuhan energi dan protein selama kehamilan. Selain itu, perlu dilakukan pemantauan status gizi secara berkala untuk mencegah terjadinya komplikasi akibat kekurangan gizi selama kehamilan.

2. Bagi ibu hamil

Diharapkan ibu hamil dapat meningkatkan perhatian terhadap pemenuhan kebutuhan gizi selama kehamilan dengan mengonsumsi makanan yang beragam, bergizi seimbang, serta memperhatikan kecukupan energi dan protein sesuai kebutuhan. Ibu hamil juga diharapkan aktif mengikuti kegiatan penyuluhan dan konseling gizi yang diselenggarakan oleh tenaga kesehatan.

3. Bagi tenaga kesehatan

Diharapkan tenaga kesehatan dapat memberikan edukasi yang lebih intensif mengenai pentingnya pemenuhan kebutuhan energi dan protein selama kehamilan, serta memberikan pendampingan dalam penyusunan menu makanan yang sesuai dengan kondisi sosial ekonomi keluarga ibu hamil.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan sumber informasi bagi mahasiswa maupun peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian terkait pengetahuan gizi, asupan zat gizi makro, dan Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil.

1. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi asupan energi dan protein pada ibu hamil KEK, seperti pekerjaan, dukungan keluarga, budaya makan, dan ketahanan pangan rumah tangga. Selain itu, penelitian dapat dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih besar serta menggunakan desain penelitian yang berbeda untuk memperoleh gambaran yang lebih luas mengenai faktor-faktor yang memengaruhi pemenuhan kebutuhan gizi ibu hamil.