

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan asupan zat gizi makro dengan Lingkar Lengan Atas (LILA) dan kenaikan berat badan pada ibu hamil penerima Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di Desa Noelbaki Kabupaten Kupang, dapat disimpulkan bahwa:

1. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan status gizi berdasarkan LILA pada ibu hamil penerima Program MBG di Desa Noelbaki Kabupaten Kupang ($p=1,000$).
2. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan kenaikan berat badan ibu hamil penerima Program MBG di Desa Noelbaki Kabupaten Kupang ($p=0,148$).
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan status gizi berdasarkan LILA pada ibu hamil penerima Program MBG di Desa Noelbaki Kabupaten Kupang ($p=0,729$).
4. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan kenaikan berat badan ibu hamil penerima Program MBG di Desa Noelbaki Kabupaten Kupang ($p=1,000$).
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan status gizi berdasarkan LILA pada ibu hamil penerima Program MBG di Desa Noelbaki Kabupaten Kupang ($p=0,718$).
6. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan kenaikan berat badan ibu hamil penerima Program MBG di Desa Noelbaki Kabupaten Kupang ($p=0,133$).
7. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dengan status gizi berdasarkan LILA pada ibu hamil penerima Program MBG di Desa Noelbaki Kabupaten Kupang ($p=0,428$).
8. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dengan kenaikan berat badan ibu hamil penerima Program MBG di Desa Noelbaki Kabupaten Kupang ($p=1,000$).
9. Secara keseluruhan, asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan status gizi berdasarkan LILA maupun kenaikan berat badan pada ibu hamil penerima Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di Desa Noelbaki Kabupaten Kupang.

B. Saran

1. Bagi Puskesmas

Meskipun penelitian ini tidak menemukan hubungan yang signifikan antara asupan zat gizi makro dengan status gizi berdasarkan LILA maupun kenaikan berat badan ibu hamil, pemantauan status gizi tetap perlu dilakukan secara rutin melalui pengukuran LILA, berat badan, serta edukasi mengenai gizi seimbang selama kehamilan. Selain itu, perlu diberikan konseling terkait pemenuhan kebutuhan gizi ibu hamil serta pemantauan faktor lain yang dapat memengaruhi status gizi, seperti usia kehamilan, kondisi kesehatan, dan status gizi sebelum kehamilan.

2. Bagi Ibu Hamil

Ibu hamil diharapkan tetap memperhatikan kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan selama kehamilan serta memanfaatkan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) sebagai salah satu upaya mendukung pemenuhan kebutuhan gizi. Selain itu, ibu hamil perlu melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin untuk memantau status gizi, kondisi kesehatan, dan kenaikan berat badan selama masa kehamilan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan metode penilaian konsumsi yang lebih mampu menggambarkan pola makan jangka panjang, seperti kombinasi food recall beberapa kali dengan Food Frequency Questionnaire (FFQ). Selain itu, penelitian selanjutnya perlu mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi status gizi dan kenaikan berat badan ibu hamil, seperti usia kehamilan, status gizi pra-kehamilan, aktivitas fisik, tingkat pendidikan, kondisi sosial ekonomi, paritas, serta kondisi kesehatan ibu.

4. Bagi Pelaksana Program MBG

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil masih memiliki asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat dalam kategori defisit meskipun telah menerima Program Makan Bergizi Gratis (MBG), pelaksana program MBG perlu melakukan pemantauan dan evaluasi secara berkala terhadap pelaksanaan program, terutama terkait

kesesuaian menu, kualitas gizi, serta tingkat konsumsi makanan oleh penerima manfaat. Selain itu, perlu dilakukan edukasi mengenai pentingnya mengonsumsi makanan yang diberikan secara optimal sebagai bagian dari upaya pemenuhan kebutuhan gizi selama kehamilan.