

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai perbandingan asupan zat gizi makro pada ibu hamil yang mengalami Kekurangan Energi Kronis (KEK) dan ibu hamil yang tidak mengalami KEK di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sikumana, disimpulkan :

1. Asupan gizi makro ibu hamil KEK masih belum memenuhi kebutuhan, dengan rata-rata kecukupan energi 79,10%, protein 61,36%, lemak 41,41%, dan karbohidrat 61,36%.
2. Asupan gizi makro ibu hamil tidak KEK lebih baik, dengan rata-rata kecukupan energi 83,63%, protein 72,30%, lemak 40,93%, dan karbohidrat 73,14%.
3. Ibu hamil tidak KEK memiliki asupan energi dan karbohidrat lebih tinggi dibandingkan ibu hamil KEK, sedangkan protein dan lemak relatif sama.
4. Pengetahuan ibu hamil tentang KEK pada kelompok ibu hamil KEK didominasi oleh kategori kurang yaitu sebesar 95,7%, sedangkan kategori cukup 4,3%. Pada kelompok ibu hamil tidak KEK, memiliki pengetahuan kategori kurang, yaitu sebesar 97,8%, kategori cukup 2,2%

B. SARAN

a. Bagi Ibu Hamil

Ibu hamil diharapkan dapat meningkatkan konsumsi makanan yang bergizi seimbang, terutama sumber energi, protein, lemak, vitamin, dan mineral sesuai kebutuhan selama kehamilan. Selain itu, ibu hamil perlu rutin memeriksakan kehamilan dan mengikuti penyuluhan gizi yang diberikan oleh petugas kesehatan.

a. Bagi Puskesmas Sikumana

Puskesmas diharapkan dapat meningkatkan kegiatan edukasi dan konseling gizi bagi ibu hamil, khususnya ibu hamil yang berisiko mengalami KEK, serta melakukan pemantauan status gizi secara

rutin melalui pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) dan berat badan.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kejadian KEK pada ibu hamil, seperti tingkat pendapatan keluarga, pola makan, penyakit infeksi, dan tingkat pendidikan, dengan jumlah sampel yang lebih besar agar diperoleh hasil yang lebih lengkap dan akurat.