

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada wanita usia subur yang terdata di KUA Kecamatan Kelapa lima, maka disimpulkan bahwa:

1. Diketahui bahwa karakteristik wanita usia subur di KUA Kecamatan Kelapa lima berdasarkan usia dengan kategori usia <20 tahun 8,0%, 20-35 tahun 84,0% dan >35 tahun 8,0%, pendidikan wanita usia subur di KUA Kecamatan Kelapa lima dengan kategori SD 4,0%, SMA 44,0%, dan D3/D4/S1/S2 52%, pekerjaan wanita usia subur di KUA Kecamatan Kelapa lima dengan kategori Tidak bekerja 24,0%, Wiraswasta 72,0%, dan PNS 4,0%, dan pendapatan wanita usia subur di KUA Kecamatan Kelapa lima dengan kategori UMR <2.100.000,- 58,0% dan UMR >2.100.000,- 42,0%
2. Diketahui bahwa asupan karbohidrat wanita usia subur di KUA Kecamatan Kelapa lima dengan kategori Kurang 72%, Baik 12,0% dan Lebih 16,0%, asupan protein wanita usia subur di KUA Kecamatan Kelapa lima dengan kategori Kurang 60%, Baik 26,0%, dan Lebih 14,0%, dan asupan lemak wanita usia subur di KUA Kecamatan Kelapa lima dengan kategori Kurang 78,0%, Baik 8,0%, dan Lebih 14,0%.
3. Diketahui bahwa citra tubuh wanita usia subur di KUA Kecamatan Kelapa lima dengan kategori Positif 72,0% dan Negatif 28,0%.
4. Diketahui bahwa status lingkaran pinggang wanita usia subur di KUA Kecamatan Kelapa lima dengan kategori Normal 64,0% dan Obesitas sentral 36,0%.
5. Diketahui bahwa tidak adanya hubungan asupan karbohidrat ($p\text{-value} = 0,259 > 0,05$), asupan protein ($p\text{-value} = 1,000 > 0,05$), dan asupan lemak ($p\text{-value} = 0,180 > 0,05$) dengan status lingkaran pinggang pada wanita usia subur di KUA Kecamatan Kelapa lima.

6. Diketahui bahwa tidak adanya hubungan citra tubuh dengan status lingkaran pinggang pada wanita usia subur di KUA Kecamatan Kelapa lima ($p\text{-value} = 0,367 > 0,05$).

B. Saran

1. Bagi Wanita Usia Subur Terdata Di KUA Kecamatan Kelapa Lima
Diharapkan untuk mempertahankan asupan makan yang bergizi dan seimbang dan memenuhi sesuai kebutuhan dan menjaga postur tubuh yang ideal dengan cara yang baik seperti menjalankan program diet dan sering berolahraga.
2. Bagi Pihak KUA Kecamatan Kelapa Lima
Diharapkan dapat menetapkan jadwal penataran seperti terjadwalnya pengisi penataran tidak hanya bertentangan dengan keagamaan saja. Namun, harus tersedia edukasi kesehatan untuk menambah pengetahuan gizi dan memotivasi responden agar pentingnya asupan gizi baik dengan pedoman gizi seimbang (PSG) 2-3 porsi perhari mencakup konsumsi karbohidrat, protein dan lemak sebagai makanan sumber energi yang beraneka ragam serta memperlihatkan bahwa responden yang memiliki tubuh ideal akan selalu menjaga bentuk tubuhnya karena mereka cenderung menilai ukuran tubuhnya lebih besar dari sebenarnya.
3. Bagi Pihak Puskesmas Kota
Diharapkan dapat berkontribusi dalam memberikan edukasi gizi terkait kesehatan gizi prakonsepsi bagi wanita usia subur yang akan menjadi calon ibu yang mendaftar dan mengikuti penataran di KUA Kecamatan Kelapa lima. Pihak puskesmas juga diharapkan dapat memfasilitas pelaksanaan penataran yang diadakan setiap seminggu sekali di KUA Kecamatan Kelapa lima melalui seorang petugas kesehatan untuk memberikan materi terkait asupan gizi, gizi prakonsepsi dan citra tubuh yang baik. Serta juga diadakan pengukuran BB, TB, LILA dan Lingkaran pinggang bagi wanita prakonsepsi sebagai deteksi dini, dan memberikan surat rujukan agar mengunjungi puskesmas bagian poli gizi untuk dilakukan pemeriksaan, pendataan atau diberikan edukasi lebih lanjut jika berisiko KEK maupun obesitas sentral.

4. Bagi Prodi Gizi

Politeknik kesehatan kementerian kesehatan kupang terkhususnya prodi gizi agar bekerja sama dengan pihak KUA Kecamatan Kelapa lima untuk memberikan penyuluhan kepada wanita usia subur yang siap menjadi wanita prakonsepsi tentang pentingnya asupan gizi yang baik dan citra tubuh yang dapat mempengaruhi status gizi yang berisiko akan terjadinya ketidakpuasan terhadap citra tubuh.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian selanjutnya bisa melanjutkan penelitian mengenai asupan gizi dan citra tubuh serta meneliti terkait aktivitas- aktivitas yang dilakukan wanita usia subur.