

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Poncokusumo Kabupaten Malang pada tanggal 1 April – 4 Mei 2019 dimana responden sebelumnya diberikan pre test setelah itu diberikan konseling gizi dan selanjutnya post test, setelah dilakukan konseling gizi diuraikan sebagai berikut :

1. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling gizi yang dilakukan selama 1 bulan dengan 4 kali pertemuan setiap minggu dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai gizi seimbang untuk ibu hamil. Hal ini dikarenakan responden dapat memahami materi yang telah disampaikan saat konseling gizi yaitu materi gizi seimbang untuk ibu hamil.
2. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat konsumsi energi ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan konseling gizi. Hal ini dikarenakan mayoritas kebiasaan ibu hamil sebelum diberikan konseling gizi napsu makan yang kurang dan tidak ada motivasi menambah asupan. Sesudah diberikan konseling tingkat konsumsi ibu hamil sudah meningkat dan makanan yang dikonsumsi ibu hamil sudah bervariasi. Dan juga sudah menerapkan anjuran makan porsi kecil tapi sering.
3. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat konsumsi energi ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan konseling gizi. Hal ini menunjukkan bahwa dengan diberikannya konseling gizi selama 1 bulan dengan 4 kali pertemuan setiap minggu terdapat peningkatan tingkat konsumsi protein dari sebelum dan sesudah konseling gizi. Dari data recall 24 jam didapatkan ibu hamil sudah mulai banyak mengonsumsi sumber protein baik dalam makan utama maupun snack.
4. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pada peningkatan berat badan ibu hamil KEK yang lebih dari batas minimal

yaitu 0,5kg setiap minggunya. Pada hasil akhir minggu ke 4 didapatkan hasil peningkatan berat badan ibu hamil rata-rata sebesar 4,3 kg.

B. Saran

1. Saran Untu Puskesmas Memberikan konseling gizi kepada ibu hamil ketika ibu hamil datang ke puskesmas, sehingga ibu hamil dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pemberian Makanan Tambahan (PMT) untuk ibu hamil sehingga diharapkan dapat meningkatkan konsumsi energi dan protein untuk mencapai kebutuhan.
2. saran untuk ibu hamil KEK Ibu hamil lebih memperhatikan dan meningkatkan asupan makan dan menerapkan gizi seimbang untuk ibu hamil dalam kehidupan sehari-hari
3. Bagi penelitian selanjutnya, dapat dilakukan penelitian lebih lanjut untuk menambah jumlah responden dan lama pendampingan gizi agar menggambarkan pengaruh yang nyata antara pendampingan gizi dengan tingkat pengetahuan, tingkat konsumsi energi dan protein dan peningkatan berat badan selama hamil.