

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Peningkatan pengetahuan energi dan zat gizi makro yaitu dari pretest dengan kategori kurang baik 33.3% dan tidak baik 66.7% menjadi baik 80.95%. hal ini dikarenakan para ibu yang menganggap bahwa energi dan zat gizi makro sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga dapat mencegah terjadinya stunting.
2. Peningkatan pengetahuan protein yaitu dari pretest dengan kategori Tidak baik 42.85% menjadi baik 85.71%. hal ini dikarenakan protein merupakan zat pengatur yang memiliki kandungan asam amino essensial yang dapat membantu pertumbuhan dan kecerdasan otak anak, sehingga dapat menghindari adanya stunting.
3. Peningkatan pengetahuan lemak yaitu dari pretest dengan kategori tidak baik 80.95% menjadi baik 71.42%, meskipun pada post test masih terdapat tidak baik sebesar 28.57%. hal ini dikarenakan lemak merupakan sumber tenaga, selain itu lemak juga dapat menaikkan berat badan anak yang dapat mencegah kekurangan zat gizi dan berdampak pada perkembangan otak yang akan meningkat sehingga dapat mencegah stunting.
4. Peningkatan pengetahuan Karbohidrat yaitu dari pretest dengan kategori baik 71.42% dan tidak baik 28.57% menjadi baik 95.23% dan tidak baik hanya 4.76%. hal ini dikarenakan karbohidrat termasuk dalam sumber tenaga, selain itu juga karbohidrat dapat memastikan protein berperan sebagai zat pembangun dalam tubuh anak dan memastikan optimalisasi fungsi otak pada anak.
5. Rata-rata nilai pengetahuan responden pada penelitian pre test dan post test sebesar 27.94%%, dari 65.71% menjadi 93.65%.
6. Peningkatan pengetahuan tertinggi terdapat pada energi dan zat gizi makro yaitu dari pretest dengan kategori kurang baik 33.3% dan tidak baik 66.7% menjadi baik 80.95%. hal ini dikarenakan para ibu yang menganggap bahwa energi dan zat gizi makro sangat penting bagi

pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga dapat mencegah terjadinya stunting.

7. Berdasarkan hasil uji statistik *Paired Sample T-Test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara *pre-test* dan *post-test*. Perolehan mean dari hasil *post-test* sebesar 93.650 lebih besar dari perolehan mean *pre-test* sebesar 65.712, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata nilai *pre-test* dan *post-test* dengan selisih sebesar 27.938 serta nilai $p\text{-value} > 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa konseling dengan media aplikasi berbasis android “anak tumbuh sehat” dapat membantu meningkatkan pengetahuan ibu balita tentang tingkat konsumsi zat gizi makro.
8. Nilai tertinggi dari tingkat pengetahuan terletak pada materi terkait manfaat pemenuhan gizi makro bagi anak, contoh makanan sumber protein, bahan makanan sumber tenaga, sumber protein hewani, sumber protein nabati, dan contoh bahan makanan sumber protein nabati dan hewani dengan nilai akhir saat post test sebesar 100% responden menjawab benar.
9. Nilai terendah dari tingkat pengetahuan terletak pada materi terkait bahan makanan yang mengandung lemak dan makanan yang dapat menurunkan nafsu makan dengan nilai akhir saat post test sebesar 80.95% responden yang dapat menjawab dengan benar.
10. Nilai peningkatan tertinggi dari tingkat pengetahuan terkait materi perbedaan zat gizi makro dan mikro, bahan makanan yang mengandung lemak dan sumber protein nabati dengan peningkatan masing-masing 52.38, 52.38 dan 57.15.

B. Saran

1. Dapat mengembangkan atau memodifikasi aplikasi “Anak Tumbuh Sehat” supaya lebih menarik dan menambah materi dalam aplikasi agar dapat memberikan informasi lebih lengkap.
2. Untuk tenaga kesehatan diharapkan dapat memanfaatkan aplikasi yang ada untuk melihat status gizi dan langkah yang harus diambil dalam permasalahan gizi yang ada.
3. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan aplikasi ini agar lebih baik lagi.

