

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Rata-rata tingkat pengetahuan responden sebelum diberikan konseling gizi sebesar 63,3%, dan setelah diberikan konseling gizi meningkat sebesar 18,3% yaitu menjadi 81,6%
2. Sebelum diberikan pendampingan gizi energi yang terpenuhi sebesar 86,19%. Setelah diberikan pendampingan gizi energi yang terpenuhi sebesar 86,75%. Skor PPH mengalami peningkatan 35,09% setelah diberikan pendampingan, namun konsumsi ibu tetap tidak seimbang, karena bahan pangan padi-padian yang masih melebihi standart sehingga terjadi defisit protein dan vitamin tidak sesuai dengan kebutuhan, metabolisme tidak seimbang sehingga pembentukan Hb terhambat dan kebutuhan tubuh akan zat gizi baik mikro maupun makro tidak terpenuhi, sehingga akan berakibat pada munculnya berbagai masalah gizi dan anemia
3. Tingkat konsumsi responden :
 - a) Asupan energi responden 1 meningkat sebesar 4,9% sedangkan pada responden 2 dan 3 mengalami penurunan rata-rata 0,5%.
 - b) Asupan protein responden pada minggu ke-3 meningkat dengan rata-rata sebesar 16,5%
 - c) Asupan Fe pada minggu ke-3 seluruh responden mengalami peningkatan dengan rata-rata sebesar 15,9%. Asupan Fe seluruh responden selama 3 minggu terus mengalami peningkatan, namun masih dalam kategori defisit berat yaitu <70% dari kebutuhan
4. Pendampingan gizi dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil, namun tidak berpengaruh pada tingkat konsumsi responden yang dibuktikan dengan skor PPH yang masih di bawah standart nasional tahun 2015 dan masih adanya penurunan tingkat konsumsi zat gizi

B. Saran

Mengingat masih ditemukan adanya pengetahuan dan tingkat konsumsi ibu hamil yang rendah, maka disarankan agar ibu hamil perlu mendapatkan pendampingan gizi secara rutin oleh nutrisisionis. Diharapkan petugas kesehatan setempat berkoordinasi menangani masalah anemia pada ibu hamil, seperti melakukan konseling gizi melalui posyandu dan melakukan pendampingan mengenai gizi yang seimbang dan makanan yang mengandung zat besi (Fe) untuk ibu hamil. Pola konsumsi makan tidak bisa berubah secara cepat dalam

waktu yang singkat yaitu hanya 3 minggu. Sehingga, apabila ingin mengetahui perubahan pola makan yang maksimal, frekuensi hari pendampingan perlu ditambah agar memperoleh hasil perubahan yang maksimal.