

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan gizi ibu hamil di Desa Harapan Mulia Kecamatan Sukadana termasuk kriteria kurang.
2. Pengetahuan mengenai pedoman gizi seimbang pada ibu hamil termasuk dalam kriteria kurang. Hal ini dapat diartikan bahwa ibu hamil kurang memahami dan tidak mengetahui anjuran diet seimbang bagi ibu hamil.
3. Pengetahuan mengenai anjuran porsi makan ibu hamil termasuk ke dalam kriteria kurang. Hal ini dapat diartikan bahwa ibu hamil kurang paham serta tidak mengetahui porsi makanan yang dianjurkan untuk ibu hamil.
4. Pengetahuan mengenai fungsi dan sumber zat gizi bagi ibu hamil termasuk ke dalam kriteria cukup. Hal ini dapat diartikan bahwa ibu hamil sudah paham dan cukup mengetahui tentang aktivitas dan makanan ibu hamil. Namun pengetahuan ibu hamil tentang fungsi karbohidrat, fungsi protein, fungsi lemak, nutrisi yang menunjang pertumbuhan tulang dan gigi janin, serta sumber zat besi dan yodium bagi ibu hamil masih kurang lengkap.
5. Pengetahuan mengenai akibat kekurangan dan kelebihan gizi bagi ibu hamil termasuk ke dalam kriteria kurang. Hal ini dapat diartikan bahwa ibu hamil masih kurang paham dan belum mengetahui akibat dari gizi kurang dan gizi lebih pada kehamilan, terutama penyebab anemia pada kehamilan dan akibat kekurangan asam folat pada kehamilan. Kekurangan asam folat pada ibu hamil.

B. Saran

1. Bagi Lembaga Kesehatan di Kecamatan Sukadana
Diharapkan Lembaga Kesehatan di Kecamatan Sukadana bisa meningkatkan pengetahuan ibu hamil dengan memberikan edukasi / penyuluhan Kesehatan serta dapat mempromosikan Kesehatan dengan inovasi terbaru salah satunya dengan demonstrasi memasak makanan untuk memenuhi kebutuhan ibu hamil. Selanjutnya dari puskesmas akan bekerjasama dengan kader posyandu untuk

menanam bahan pangan lokal seperti sayuran hijau, kacang-kacangan dan kolam ikan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, perilaku serta wawasan gizi masyarakat khususnya ibu hamil dalam rangka mewujudkan keluarga yang sadar gizi.

2. Bagi ibu hamil

Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan gizi dengan cara mencari informasi mengenai gizi selama kehamilan dengan membaca dan mengikuti penyuluhan-penyuluhan dari tenaga kesehatan.

3. Bagi Masyarakat Desa Harapan Mulia

Diharapkan masyarakat desa Harapan Mulia khususnya ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuan gizi pada ibu hamil.