

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pola makan ibu hamil yang dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal, dapat teridentifikasi ibu hamil multigravida yang berada di wilayah Puskesmas Kretek sebagian besar dalam kategori pola makan sehat yaitu 16 orang 56,7% dan sebagian kecil dalam kategori tidak sehat sebanyak 14 orang 43,3%. Dengan hasil identifikasi:

1. Ibu hamil dengan pola makan menu seimbang sebanyak 76,67%.
2. Prosentase rata-rata frekuensi makan sehat yaitu 6,7%,
3. Prosentase rata-rata porsi yang sesuai dengan standar/sehat yaitu 51,1%.
4. Prosentase rata-rata konsumsi jenis makanan sehat yaitu 82,7%,
5. Prosentase rata-rata kebiasaan pola makan yang tidak sehat yaitu 55,56%, serta
6. penyajian dan pengolahan bahan yang baik/sehat yaitu sebesar 88,35%.

Dan dari gambaran pola makan yang tidak sehat ini juga dapat menggambarkan data sekunder berdasarkan studi pendahuluan sebesar 50% ibu hamil di wilayah Puskesmas Kretek yang mana ibu hamil mengalami anemia ringan.

B. Saran

1. Bagi Ilmu Pengetahuan

Sebagai penambah wawasan teori gizi reproduksi dan hasil penelitian tentang gambaran pola makan ibu hamil multigravida di Puskesmas Kretek yang pola makannya mayoritas dalam kategori sehat.

2. Bagi masyarakat khususnya ibu hamil multigravida di Puskesmas Kretek

Berdasarkan pada hasil penelitian, bahwa masih terdapat 14 ibu hamil multigravida yang masih dalam kategori pola makan tidak sehat, maka perlunya meningkatkan pola makan sehat bagi ibu hamil, dan memanfaatkan keadaan alam sekitar secara maksimal untuk pemenuhan pangan.

3. Bagi Tenaga Kesehatan khususnya Bidan di Puskesmas Kretek

Diharapkan dapat memberikan promosi kesehatan tentang gizi reproduksi khususnya pola makan yang baik atau sehat pada ibu hamil di Puskesmas Kretek dan wilayah kerjanya.

4. Bagi penelitian selanjutnya

- a. Menggunakan kuesioner terbuka untuk mengendalikan faktor-faktor kesenangan, budaya, agama, lingkungan, dll.
- b. Untuk penelitian ini subjek penelitian diperluas tidak hanya pada ibu hamil multigravida saja, tetapi mencakup semua ibu hamil.

5. Bagi mahasiswa STIKES A. Yani

Menjadi pedoman, sumber informasi dan referensi penulisan atau penelitian yang serupa di masa mendatang.

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
STIKES JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA