**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

* 1. **Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan selama 1 bulan di Desa Kalisongo Kecamata Dau Kota Malang mengenai Pengaruh konseling gizi terhadap pola makan, tingkat konsumsi, dan kenaikan berat badan ibu hamil KEK Trimester II didapati hasil antara lain:

1. Setelah dilakukan penelitian terhadap 10 responden terdapat 90% responden berusia 20-35 tahun dan 10 responden berusia >35 tahun dengan 60% pendidikan terakhir responden adalah SMA. Sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga (50%) dan 40% responden adalah buruh pabrik dengan penghasilan dibawah UMR (Rp 2.668.000). Sebelum konseling dilakukan status gizi seluruh responden adalah KEK (Kurang Energi Kronis) berdasarkan pengukuran LLA (Lingkar Lengan Atas).
2. Pola makan ibu hamil sebelum dilakukan konseling terdapat sebanyak 5 responden sudah memiliki pola makan yang baik (50%) dan 5 responden yang lain memiliki pola makan yang kurang baik (50%). Sedangkan untuk makanan sumber protein nabati dan minuman lain-lain seperti teh dan kopi sebanyak 6 responden memiliki pola makan yang baik (60%) dan 4 responden memiliki pola makan yang kurang baik dari segi protein nabati (40%), dan sebagian responden memiliki pola makan yang baik dalam segi mengkonsumsi susu. Setelah dilakukan konsultasi terdapat peningkatan jenis pola makan pada 10 responden menjadi 88,3% untuk makanan pokok, 83,5% untuk makanan sumber protein hewani, 73,5% untuk makanan sumber protein nabati, 83,3% untuk buah-buahan, dan 92,8% untuk minuman.
3. Tingkat konsumsi energi dan protein mengalami perubahan yang signifikan setelah dilakukan konsultasi selama satu bulan, terutama pada zat gizi energi dan protein. Sebelum konsultasi dilakukan sebanyak 90% ibu hamil mengalami defisit pada tingkat konsumsi energi, dan setelah konsultasi dilakukan responden yang mengalami defisit hanya 30% dan terdapat 60% responden yang memiliki tingkat konsumsi sedang. Begitupula dengan tingkat konsumsi protein sebelum konseling, terdapat 90% responden yang termasuk dalam defisit dan 10% responden dalam kategori kurang. Setelah konsultasi dilakukan responden yang mengalami defisit hanya 60% dan terdapat 20% responden termasuk kategori sedang. Sedangkan untuk tingkat konsumsi lemak dan karbohidrat tidak memiliki perbuhan yang signifikan selama konsultasi dilakukan.
4. Rata-rata kenaikan berat badan ibu hamil selama konseling dilakukan mengalami kenaikan sebanyak 0,4 kg/minggu, hal itu selaras dengan pertambahan status gizi yang dilihat melalui pengukuran LLA setelah dilakukan konseling sebanyak 4 kali dalam 1 bulan.
   1. **Saran**
5. Kepada Puskesmas Kecamatan Dau

Mengingat masih banyaknya ibu hamil dengan status gizi KEK (kurang energi kronis) untuk itu perlu pemantauan lebih lanjut untuk memantau status gizi ibu hamil selama masa kehamilannya untuk mengurangi angka BBLR (Berat Bayi Lahir Rendah) di kecamatan Dau Malang. Pemberian motivasi untuk para ibu hamil agar berkeinginan ke posyandu yang diadakan setiap bulan untuk memantau kenaikan berat badan dan mendapatkan makanan tambahan untuk ibu hamil di posyandu.

1. Kepada peneliti lain

Perlu penambahan variabel tingkat konsumsi zat besi untuk penelitian selanjutnya karena zat besi ibu hamil sangat penting ketika kehamilan untuk mengurangi kekurangan darah (anemia).