

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari analisis data dan pembahasan terhadap 20 sampel tentang hubungan pola makan, tingkat konsumsi energi dan protein terhadap status KEK ibu hamil di Desa Sugihwaras Kabupaten Nganjuk diperoleh kesimpulan antara lain sebagai berikut:

1. Terdapat 8 sampel ibu hamil KEK dengan tingkat konsumsi energi kurang, dan 2 sampel ibu hamil KEK dengan tingkat konsumsi energi cukup. Tidak terdapat sampel ibu hamil tidak KEK dengan tingkat konsumsi energi kurang, dan 10 sampel ibu hamil tidak KEK dengan tingkat konsumsi energi cukup. Di dalam penelitian ini ibu hamil KEK yang energinya kurang dikarenakan faktor pekerjaan yang mempengaruhi ke penghasilan rumah tangganya. Ibu hamil dengan penghasilan cukup atau lebih ia akan memakan 4 atau lebih jenis makanan yang beragam, sedangkan ibu hamil dengan penghasilan pas-pas an akan memakan makanan seadanya tanpa lauk atau camilan yang bernutrisi lebih.
2. Terdapat 8 sampel ibu hamil KEK dengan tingkat konsumsi protein kurang, dan 2 sampel ibu hamil KEK dengan tingkat konsumsi protein cukup. Tidak terdapat sampel ibu hamil tidak KEK dengan tingkat konsumsi protein kurang, dan 10 sampel ibu hamil tidak KEK dengan tingkat konsumsi protein cukup. Di dalam penelitian ini sama dengan pada tingkat konsumsi energi, ibu hamil dengan tingkat konsumsi protein kurang dikarenakan faktor pekerjaan yang mempengaruhi ke penghasilan rumah tangganya. Ibu hamil dengan penghasilan cukup atau lebih ia akan memakan 4 atau lebih jenis makanan yang beragam, sedangkan ibu hamil dengan penghasilan pas-pas an akan memakan makanan seadanya tanpa lauk atau camilan yang bernutrisi lebih. Jika energi yang dikonsumsi ibu hamil cukup maka protein yang dikonsumsi ibu hamil juga akan cukup. Energi mengandung protein dan juga dapat diubah menjadi protein.
3. Terdapat 9 sampel ibu hamil KEK dengan pola makan kurang, dan 1 sampel ibu hamil KEK dengan pola makan cukup. Terdapat 2 sampel ibu hamil tidak KEK dengan pola makan kurang, dan 8 sampel ibu hamil tidak KEK dengan pola makan cukup. Dalam hasil penelitian ini ibu hamil dengan

pekerjaan sebagai ibu rumah tangga mempunyai pola makan yang lebih buruk dibandingkan ibu hamil yang bekerja.

4. Status KEK pada ibu hamil di dalam penelitian ini di ukur dengan menggunakan pita LILA. Hasil LILA kurang dari 23,5 menunjukkan bahwa ibu hamil mengalami KEK. Terdapat 10 ibu hamil yang hasil pengukuran LILA nya kurang dari 23,5. Tingkat konsumsi energi merupakan pemegang peranan penting dalam status gizi ibu hamil. Ibu hamil dengan tingkat konsumsi energi baik, maka konsumsi proteinnya baik dan juga status gizinya baik.
5. Konsumsi energi memegang peranan penting dalam menentukan status KEK pada ibu hamil. Ibu hamil dengan energi baik, tingkat konsumsi proteinnya akan baik.
6. Konsumsi protein juga memiliki peranan penting dalam memenuhi status KEK ibu hamil. Ibu hamil dengan konsumsi energi yang baik, maka konsumsi protein akan mengikuti baik. Walaupun tidak seperti tingkat konsumsi energi, namun konsumsi protein masih lebih baik daripada pola makan.
7. Pola makan memberikan peranan dalam status KEK pada ibu hamil. Walaupun tidak seperti konsumsi energi dan protein, pola makan juga perlu diperhatikan. Pola makan yang seimbang dan bervariasi berpengaruh pada status KEK ibu hamil.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, maka dapat disarankan:

1. Bagi Ibu Hamil

Sebaiknya ibu hamil melakukan cek kesehatan rutin, dan pengukuran LILA. Selain itu, ibu hamil diharapkan memperhatikan asupan gizi yang seimbang, dan makanan yang beragam dengan asupan energi serta protein yang cukup.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan dapat memberikan edukasi kepada ibu hamil agar angka kejadian KEK semakin berkurang.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran penulis bagi peneliti selanjutnya yaitu agar melakukan pengukuran LILA secara langsung, menggunakan lebih banyak responden untuk dijadikan sampel penelitian, dan meneliti faktor lain yang bisa mempengaruhi terjadinya KEK.

