

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

1. Persentase kecukupan energi, protein, karbohidrat, dan vitamin A, dan vitamin D pada balita pertama sebelum diberi konseling tergolong sangat kurang, sedangkan lemak dan zink dalam kategori lebih, dan Fe dalam kategori sesuai. Pada balita kedua persentase kecukupan konsumsi karbohidrat dan vitamin D tergolong sangat kurang, energi, protein, vitamin A tergolong kurang, lemak dan zink tergolong lebih, sedangkan Fe dalam kategori sesuai AKG.
2. Persentase kecukupan konsumsi beberapa zat gizi makro dan mikro seperti energi, protein, karbohidrat, mineral dan vitamin mulai minggu pertama hingga minggu keempat mengalami peningkatan, hal ini dapat terjadi karena jumlah makanan yang dikonsumsi lebih banyak, serta bahan makanan yang dikonsumsi juga bervariasi.
3. Persentase kecukupan konsumsi balita di kunjungan terakhir pada balita pertama untuk energi termasuk dalam kategori sesuai dengan AKG, namun protein, karbohidrat, Fe dalam kategori kurang, Vit. D dalam kategori sangat kurang, sedangkan lemak, vitamin A dan zink dalam kategori lebih. Persentase kecukupan energi pada balita kedua termasuk dalam kategori lebih dari AKG, protein, karbohidrat pada balita kedua termasuk dalam kategori sesuai dengan AKG, namun lemak, vitamin A,

Fe, dan Zn termasuk dalam kategori lebih, dan Vitamin D dalam kategori sangat kurang.

4. Pendampingan gizi dalam bentuk konseling selama 4x dalam 4 minggu dapat meningkatkan tingkat konsumsi balita terutama pada konsumsi energi dan protein.

## **B. Saran**

Diharapkan ibu balita untuk lebih memperhatikan cara pengolahan dan variasi bahan makananan. Ibu dapat mulai memvariasi cara pengolahan bahan makanan selain dengan metode penggorengan, seperti dalam satu minggu terdapat pengolahan bahan makanan yang dipanggang, dikukus, ataupun direbus, sehingga anak dapat menikmati variasi rasa dan juga tekstur dari makanan tersebut. Ibu yang memiliki balita dengan status gizi stunting dapat merubah pola asuhnya terhadap praktik pemberian makanan, mulai dari pemilihan bahan makanan yang baik, dengan harga terjangkau dan memiliki kandungan gizi yang tinggi, misalnya tinggi protein seperti telur, daging ayam, daging sapi, susu. Ibu juga dapat mencukupi kebutuhan karbohidrat balita dengan memberikan makanan sumber karbohidrat selain nasi, seperti jagung, roti, ubi yang bisa digunakan dan diolah sebagai snack atau camilan. Ibu juga dapat memberikan balita sayuran dan buah-buahan yang lebih beragam agar kandungan vitamin dan mineral dalam tubuh anak lebih kaya dan juga beragam. Selanjutnya, diharapkan untuk kedepannya agar pendampingan gizi dapat dijadikan pertimbangan dan dijalankan sebagai program gizi

kesehatan dalam membantu mengatasi masalah stunting dan meningkatkan konsumsi pada balita. Untuk penelitian selanjutnya dapat melakukan penguatan kepada ibu balita di setiap kali kunjungan.