

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Ibu hamil dengan pola makan beragam terdapat 53,3%. Ibu hamil pada usia 20-35 tahun memiliki kepedulian dan kesadaran dalam pemilihan jenis bahan pangan yang beragam untuk memenuhi kebutuhan gizi selama kehamilan diperoleh dari penggunaan internet maupun media sosial. Ibu hamil dengan pendidikan lebih tinggi memiliki pola makan yang lebih beragam dibandingkan lainnya. Ibu hamil dengan pendapatan dibawah UMR namun memiliki pola makan yang beragam disebabkan oleh tersedianya bahan pangan yang beragam dan terjangkau di Desa Dadapan.

Pada penelitian ini terdapat 20% ibu hamil dengan status gizi KEK. Berdasarkan hasil penelitian, faktor yang mempengaruhi status gizi ibu hamil secara langsung yaitu kurangnya asupan zat gizi yang tidak sesuai kebutuhan dan penyakit infeksi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ibu hamil dengan pola makan kurang beragam menyebabkan ibu hamil memiliki status gizi KEK. Ibu hamil yang memiliki pola makan kurang beragam dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti sosial ekonomi dan faktor lingkungan.

B. SARAN

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian, adapun saran dari penelitian ini yaitu pada ibu hamil dengan pola makan kurang beragam dan memiliki status gizi KEK maka dilakukan penyuluhan mengenai jenis bahan pangan beragam yang baik untuk ibu hamil, sehingga pola makan ibu hamil bisa lebih beragam.