

5. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dijabarkan diatas, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar ibu hamil di Wilayah Kerja Bidan Desa Rengasdengklok Karawang memiliki status gizi yang normal meskipun jika dilihat dari penambahan berat badannya masih tidak sesuai dengan rekomendasi IOM (2009). Hal ini dapat dikarenakan pola makan yang tidak sesuai dengan anjuran, rendahnya pengetahuan ibu hamil mengenai penambahan berat badan yang perlu dicapai pada tiap trimesternya, dan kondisi yang dialami ibu hamil seperti mual/muntah.
2. Pola makan pangan lokal antar satu ibu hamil dengan ibu hamil lainnya sangat berbeda dari segi jenis dan frekuensi. Dilihat dari jenis yang dikonsumsi, sebagian besar ibu hamil mengonsumsi berbagai jenis sumber makanan (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral) sebagai bentuk upaya pemenuhan kebutuhan gizi dirinya sendiri dan janin dalam kandungan. Namun jika dilihat dari frekuensi konsumsinya, konsumsi pangan lokal ibu hamil secara keseluruhan masih tergolong rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa para ibu hamil di Desa Rengasdengklok mengonsumsi beragam jenis pangan lokal tetapi frekuensi konsumsi tiap jenisnya tidak seimbang. Hal ini diduga disebabkan karena adanya faktor dari dalam diri (internal) dan luar diri (eksternal). Faktor internal meliputi usia dan preferensi/pengalaman individu. Sedangkan faktor eksternal meliputi pendidikan, pekerjaan, pendapatan rumah tangga, akses terhadap bahan pangan, dan pengaruh sosial/budaya.
3. Tidak terdapat hubungan antara status gizi dan keragaman konsumsi pangan lokal

5.2. Saran

Dalam penelitian lebih lanjut terhadap 60 ibu hamil di Wilayah Kerja Bidan Desa Rengasdengklok Karawang, terdapat beberapa saran yang hendak diberikan sebagai berikut:

1. Bagi Pihak Puskesmas
 - Pihak puskesmas dapat memberikan lahan dan tempat yang layak dengan fasilitas yang memadai untuk kegiatan posyandu di dusun-dusun tempat dilaksanakannya posyandu sesuai wilayah kerja masing-masing bidan desa. Tujuannya agar seluruh pihak yang berperan dan ikut serta dapat melakukan tugasnya secara maksimal dan profesional. Disamping itu, para warga yang

berkunjung ke Posyandu untuk melakukan pemeriksaan kesehatan juga merasa nyaman dan senang. Dengan begitu, warga akan rutin datang ke posyandu karena diberikan pelayanan yang terbaik.

- Pihak puskesmas perlu meningkatkan pengetahuan melalui sosialisasi maupun penyuluhan gizi kepada seluruh masyarakat terutama pada para wanita baik remaja putri, calon ibu, maupun ibu yang sedang mengandung mengenai pentingnya pemenuhan gizi bagi tubuh dalam kehidupan sehari-hari. Selain untuk menambah wawasan, harapannya dapat menurunkan angka kekurangan gizi khususnya kejadian KEK dan anemia pada ibu hamil sehingga bayi dapat lahir dengan keadaan sehat.
- Tenaga kesehatan hendaknya bisa berperilaku lebih ramah, murah senyum, terbuka, dan bersahaja setiap kali melakukan pemeriksaan, menanggapi berbagai keluhan yang disampaikan masyarakat, maupun menindaklanjuti keluhan tersebut. Hal ini diperlukan karena sikap para tenaga kerja mempengaruhi tingkat kepuasan masyarakat/pasien yang berobat. Selain itu, sikap yang baik juga dapat berpengaruh positif bagi kondisi tubuh pasien.
- Bidan yang menangani ibu hamil di suatu posyandu diharapkan selalu melaporkan hasil pemeriksaan ke kader posyandu ataupun mencatatnya pada lembar data yang diberikan oleh pihak puskesmas. Hal ini diperlukan agar semua data yang tercantum merupakan data yang akurat dan disajikan apa adanya sesuai keadaan sebenarnya.
- Bidan dapat memberikan motivasi kepada para ibu hamil untuk tetap makan walaupun merasakan gejala mual selama kehamilan agar kebutuhan gizi per hari tercukupi dan tidak mengalami penurunan berat badan.

2. Bagi Ibu Hamil

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai sarana informasi agar lebih memperhatikan pentingnya pemantauan berat badan, lingkaran lengan atas (LiLA), dan kecukupan konsumsi makan sehari-hari untuk mencegah berbagai gangguan gizi yang mungkin terjadi di masa yang akan datang.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil dari penelitian ini dapat dipergunakan sebagai informasi tambahan bagi para

peneliti yang hendak melakukan penelitian dengan topik penelitian serupa. Diharapkan pula untuk peneliti selanjutnya memperluas cakupan penelitian dengan meneliti tingkat kecukupan gizi, pola makan, aktivitas fisik, serta pengetahuan ibu hamil mengenai asupan gizi dan pangan lokal (mencakup definisi dan jenis pangan lokal beserta pangan olahannya) untuk mengukur pemahaman yang dimiliki oleh ibu hamil di Wilayah Kerja Bidan Desa Rengasdengklok Utara guna melengkapi dan menyempurnakan hasil penelitian ini. Hasil daripada variabel yang disebutkan diatas bisa saling dikaitkan untuk mengetahui hubungannya dengan keragaman pangan dan status gizi guna memperkuat argumen.

