

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang pada ibu hamil dengan perilaku responden, dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kurang tentang gizi seimbang pada ibu hamil yaitu sebanyak 32 responden (58,2%). Kondisi ini menunjukkan bahwa masih banyak ibu hamil yang belum memahami secara optimal mengenai manfaat gizi seimbang, pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi selama kehamilan, peran zat gizi tertentu seperti kalsium, serta sumber makanan yang dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil.
2. Sebagian besar responden memiliki perilaku kurang baik terkait penerapan gizi seimbang pada ibu hamil yaitu sebanyak 29 responden (52,7%). Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat ibu hamil yang belum menerapkan pola makan sesuai prinsip gizi seimbang secara optimal, seperti tidak konsisten mengonsumsi makanan bergizi, melewatkan waktu makan, atau kurang rutin dalam memenuhi kebutuhan zat gizi yang dianjurkan selama kehamilan.
3. Berdasarkan hasil uji Pearson Chi-Square diperoleh nilai p-value sebesar 0,005 ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang memiliki tingkat pengetahuan lebih baik cenderung memiliki perilaku pemenuhan gizi yang lebih baik,

sedangkan ibu hamil dengan tingkat pengetahuan kurang cenderung memiliki perilaku pemenuhan gizi yang kurang baik. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan berperan penting dalam membentuk perilaku pemenuhan gizi seimbang selama kehamilan.

5.2 Saran

1. Bagi Ibu Hamil

Diharapkan responden dapat meningkatkan penerapan perilaku gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari dengan pemenuhan makanan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang “isi piringku” yang terdapat karbohidrat, vitamin, mineral dan protein, tidak hanya memahami informasi mengenai gizi seimbang tetapi juga mampu mengimplementasikannya secara konsisten. Dengan demikian, kebutuhan gizi selama kehamilan dapat terpenuhi secara optimal untuk mendukung kesehatan ibu dan janin.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan tenaga kesehatan dapat terus meningkatkan kegiatan penyuluhan, edukasi, dan konseling mengenai pentingnya gizi seimbang selama kehamilan. Selain meningkatkan pengetahuan, tenaga kesehatan juga perlu mendorong perubahan perilaku melalui pendampingan dan pemberian motivasi kepada ibu hamil agar mampu menerapkan pola konsumsi yang sesuai dengan kebutuhan gizi selama kehamilan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain yang memengaruhi perilaku terkait gizi seimbang pada ibu hamil, seperti tingkat

pendidikan, usia, pekerjaan, dukungan keluarga, akses informasi, motivasi, budaya, serta faktor sosial ekonomi dan status gizi dari ibu hamil, serta disarankan menggunakan instrumen berupa kuesioner yang memiliki goal standar untuk pengukuran gizi seimbang yang telah terstandarisasi dan teruji validitas reabilitasnya. Selain itu, peneliti dapat mengajak serta penerjemah yang paham dengan bahasa setempat guna mempermudah komunikasi antar peneliti dan responden, penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan cakupan wilayah yang lebih luas sehingga diperoleh hasil yang lebih representatif dan komprehensif.

