

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah:

1. Persentase kenaikan berat badan hamil pada responden penelitian ini yang sesuai rekomendasi IOM sebanyak 24%. Persentase kenaikan BB hamil yang melebihi rekomendasi sebanyak 13,7% dan yang kurang dari rekomendasi sebanyak 62,3%
2. Karakteristik dasar subjek penelitian menunjukkan bahwa mayoritas berada dalam rentang usia 20–35 tahun. Sebagian besar merupakan ibu dengan status paritas primipara, dengan proporsi yang relatif tinggi tidak bekerja. Tingkat pendidikan terbanyak berada pada jenjang SD dan SMP, yang termasuk dalam kategori pendidikan dasar.
3. Tidak ada hubungan yang signifikan secara statistik antara status pekerjaan ibu dan tingkat pendidikan ibu dengan kenaikan berat badan hamil.
4. Tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara rata-rata asupan makanan ibu (energi, karbohidrat, protein, dan lemak) dengan kenaikan berat badan hamil.

7.2 Saran

1. Sebaiknya diperlukan pemantauan kenaikan berat badan ibu hamil secara rutin saat pemeriksaan kehamilan, baik di posyandu maupun di puskesmas.
2. Penting untuk memberikan informasi dan layanan kesehatan kepada ibu hamil serta wanita usia subur sebagai upaya persiapan menghadapi masa kehamilan.
3. Menambah waktu konseling untuk ibu-ibu hamil dan membahas mengenai hal-hal spesifik seperti kesulitan diet tertentu, makanan yang direkomendasikan atau tidak direkomendasikan, makanan kaya nutrisi, ukuran porsi, kenaikan berat badan yang sesuai, dan edukasi lainnya terkait kesehatan ibu selama hamil.

4. Peneliti selanjutnya perlu melakukan penelitian lanjutan mengenai faktor-faktor lain yang mempengaruhi kenaikan berat badan, serta diperlukan penelitian lanjutan mengenai hubungan asupan makanan (makronutrien dan mikronutrien) dengan kenaikan berat badan ibu hamil.

