

BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Variabel asupan protein merupakan faktor yang paling dominan dalam memengaruhi peningkatan berat badan ibu hamil ($\beta = 0,302$; $B = 0,018$; $p = 0,002$) dan variabel yang berpengaruh signifikan dan masuk ke dalam model akhir adalah asupan karbohidrat, asupan energi, pengetahuan, dukungan keluarga, usia, aktivitas fisik, IMT dan asupan lemak. Seluruh variabel tersebut secara simultan membentuk model akhir prediktif terhadap peningkatan berat badan selama kehamilan. Temuan ini didukung oleh wawancara yang mengungkapkan bahwa masih banyak ibu hamil yang belum memahami pentingnya asupan protein untuk pertumbuhan janin dan kesehatan ibu. Selain itu, keterbatasan edukasi selama kunjungan ANC dan belum tersedianya media bantu pemantauan berat badan juga menjadi hambatan di lapangan. Oleh karena itu, intervensi digital berbasis edukasi gizi dan pemantauan peningkatan berat badan sangat dibutuhkan untuk mendukung pencapaian kenaikan berat badan yang sesuai rekomendasi selama kehamilan.
2. Berdasarkan hasil analisis, dirancang sebuah model intervensi yang terdiri dari *Aplikasi MALA* sebagai alat bantu digital prediktif dan *Modul Edukasi* untuk tenaga kesehatan. Aplikasi dilengkapi fitur kalkulator IMT, prediksi kenaikan berat badan, informasi edukatif, serta menu mitos dan fakta. Modul disusun untuk mendukung edukasi sistematis mengenai gizi, aktivitas fisik, dan peran keluarga selama kehamilan.
3. Model prediksi peningkatan berat badan ibu hamil adalah model yang dikembangkan dalam sistem aplikasi, sebagai salah satu media atau alat sistem informasi untuk memprediksi peningkatan berat badan ibu hamil secara dini. Model prediksi ini dibangun dan dirancang menjadi *prototype* aplikasi *website* yang bernama Aplikasi MALA dalam prediksi peningkatan berat badan pada kehamilan serta adanya Modul sebagai panduan bidan dalam memberikan edukasi kepada ibu hamil.
4. Hasil implementasi menunjukkan bahwa model Aplikasi MALA dalam prediksi peningkatan berat badan pada kehamilan merupakan model yang dapat memprediksi resiko terjadinya peningkatan berat badan dibawah rekomendasi, sesuai rekomendasi dan diatas rekomendasi. Model ini merupakan model yang valid dan tepat dalam memprediksi peningkatan berat badan pada kehamilan.
5. Model, modul dan aplikasi ini efektif digunakan di Kabupaten Deli Serdang dan berpotensi diterapkan secara luas.

B. Saran

1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

Mengusulkan agar model prediksi peningkatan berat badan sesuai rekomendasi berbasis web ini, menjadi salah satu media atau alat yang dapat dipakai dalam memprediksi peningkatan berat badan selama kehamilan di Indonesia yang terintegrasi dengan program kesehatan ibu dan anak dan mempertimbangkan aplikasi ini dalam kebijakan nasional terkait kesehatan ibu hamil dan program penurunan angka stunting.

2. Dinas Kesehatan Deli Serdang

- a. Dinas Kesehatan dapat menyelenggarakan program penyuluhan dan sosialisasi mengenai manfaat aplikasi kepada masyarakat, terutama ibu hamil. dengan demikian, aplikasi dapat diakses dengan mudah oleh ibu hamil yang membutuhkan informasi terkait pengelolaan berat badan selama kehamilan.
- b. Penyusunan Program Edukasi Terstruktur Berdasarkan IMT awal kehamilan dan edukasi tentang peningkatan berat badan diberikan secara individualized sesuai IMT sebelum hamil. Modul edukasi yang telah dikembangkan dapat digunakan oleh bidan sebagai panduan dalam penyuluhan kepada ibu hamil dan keluarganya.
- c. Mendorong integrasi aplikasi dengan sistem layanan kesehatan lokal, seperti puskesmas. Hal ini akan mempermudah tenaga kesehatan, seperti bidan dan dokter, dalam memberikan rekomendasi yang berbasis data dan memantau perkembangan kesehatan ibu hamil.
- d. Penggunaan model prediksi peningkatan berat badan sesuai rekomendasi pada kehamilan sebagai bagian dari kebijakan di Kabupaten Deli Serdang. Dengan adanya kebijakan ini, diharapkan dapat memperkuat program kesehatan ibu hamil yang lebih terarah dan berbasis data. Sosialisasi kepada tenaga kesehatan juga sangat penting untuk memastikan aplikasi ini dapat diterima dan digunakan secara optimal dalam memberikan pelayanan kepada ibu hamil.

3. Ilmu Pengetahuan

- a. Model dan aplikasi prediksi peningkatan berat badan selama kehamilan bisa digunakan sebagai referensi untuk pengembangan ilmu kesehatan masyarakat atau ilmu kesehatan reproduksi dalam meningkatkan pelayanan kesehatan pada wanita usia subur dan ibu hamil.
- b. Teknologi digital dan *telemedicine* dapat dimanfaatkan untuk memperluas jangkauan aplikasi ini, seperti dengan integrasi modul edukasi melalui aplikasi *mobile* atau *platform* kesehatan yang dapat diakses oleh wanita usia subur, ibu hamil dan tenaga

kesehatan secara mudah. Hal ini akan memungkinkan pendampingan yang lebih baik dan memberikan pemantauan berat badan secara lebih efektif dalam program kesehatan ibu hamil, khususnya dalam meningkatkan kualitas pengelolaan kesehatan selama kehamilan.

- c. Model prediksi peningkatan berat badan selama kehamilan dapat dikembangkan lebih lanjut dengan memperluas fitur aplikasi yang mencakup aspek perjalanan berat badan selama kehamilan yang dimulai dari trimester 1 sampai trimester 3, hal ini bertujuan untuk memberikan dukungan yang lebih holistik dan membantu ibu hamil dalam mencapai berat badan yang sesuai dengan rekomendasi *IOM (Institute of Medicine)*.

