

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pola makan dengan kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil di wilayah Puskesmas Sekota Bengkulu Tahun 2026, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar ibu hamil di wilayah Puskesmas Se Kota Bengkulu memiliki pola makan dalam kategori baik, yaitu sebanyak 81 orang (74,3%), sedangkan ibu hamil dengan pola makan kategori kurang tercatat sebanyak 28 orang (25,7%). Mayoritas responden telah menerapkan pola makan yang relatif sesuai dengan kebutuhan gizi selama kehamilan, meskipun masih terdapat sebagian responden yang pola makannya belum optimal baik dari segi frekuensi, jenis, maupun jumlah asupan makanan.
2. sebagian besar ibu hamil di wilayah Puskesmas Se Kota Bengkulu memiliki ukuran LILA $\geq 23,5$ cm atau tidak mengalami KEK, yaitu sebanyak 81 orang (74,3%), sedangkan ibu hamil yang memiliki LILA $< 23,5$ cm atau tergolong mengalami KEK berjumlah 28 orang (25,7%). Meskipun mayoritas responden berstatus gizi baik selama kehamilan, masih terdapat sekitar seperempat dari keseluruhan responden yang berisiko mengalami komplikasi kehamilan akibat status gizi kurang.

3. Hasil Uji *Chi-Square* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,016 ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian KEK pada ibu hamil TM II di wilayah Puskesmas Sekota Bengkulu Tahun 2026. Nilai Odds Ratio (OR) sebesar 3,047 menunjukkan bahwa ibu hamil dengan kebiasaan pola makan kurang memiliki peluang mengalami KEK 3 kali lebih besar dibandingkan dengan ibu hamil yang memiliki pola makan baik.

B. Saran

1. Bagi Puskesmas

Diharapkan tenaga kesehatan di wilayah kerja Puskesmas se-Kota Bengkulu dapat meningkatkan upaya promotif dan preventif melalui penyuluhan, konseling gizi, serta edukasi mengenai pola makan bergizi seimbang bagi ibu hamil. Selain itu, pemantauan status gizi dengan pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) dan pendampingan terhadap ibu hamil yang berisiko mengalami KEK perlu dilakukan secara rutin agar dapat dilakukan deteksi dan penanganan sedini mungkin.

2. Bagi Ibu Hamil

Diharapkan ibu hamil dapat mempertahankan pola makan yang baik dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang, memperhatikan jumlah, jenis, dan frekuensi makan sesuai dengan kebutuhan selama kehamilan. Ibu hamil juga diharapkan rutin melakukan pemeriksaan kehamilan (ANC), mengonsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran

tenaga kesehatan, serta mengikuti penyuluhan atau kelas ibu hamil agar pengetahuan mengenai gizi selama kehamilan semakin meningkat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan kejadian KEK pada ibu hamil, seperti tingkat pengetahuan, pendapatan keluarga, kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah, aktivitas fisik, penyakit penyerta, dan dukungan keluarga. Selain itu, disarankan menggunakan desain penelitian yang berbeda dan jumlah sampel yang lebih besar sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kejadian KEK.

