BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Muara Beliti, dapat disimpulkan bahwa :

1. Hampir sebagian besar ibu hamil berusia 20-35 tahun (tidak berisiko) dan hampir sebagian besar ibu hamil berada di trimester 1-3 (3-9 bulan).
2. Sebagian besar ibu hamil mengalami berat badan normal yaitu 45-65 kg.
3. Hampir seluruh ibu hamil memiliki lingkar lengan atas (LILA) ≥23,5 cm yang menunjukkan status gizi baik.

B. Saran

1. Bagi Masyarakat

Ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Muara Beliti, disarankan untuk lebih meningkatkan kesadaran akan pentingnya pemantauan berat badan dan lingkar lengan atas (LILA) selama masa kehamilan. Hal ini dapat dilakukan dengan mengikuti kelas ibu hamil, berkonsultasi rutin ke puskesmas, serta menerapkan pola makan seimbang dan bergizi guna mendukung kesehatan ibu dan janin serta untuk ibu hamil yang mempunyai penyakit lain yaitu sindrom nefrotik selama kehamilan untuk menerapkan pola makan yang seimbang dan selalu konsultasi kedokter untuk selalu kontrol.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

2. **Bagi Puskesmas Muara Beliti**

   Disarankan agar hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai data awal dalam menyusun atau memperkuat program intervensi gizi ibu hamil, seperti penyuluhan gizi, pemantauan status gizi rutin (LILA dan berat badan), serta pemberian makanan tambahan (PMT) bagi ibu hamil yang mengalami KEK. Puskesmas juga diharapkan memperkuat edukasi gizi berbasis keluarga agar perubahan perilaku lebih efektif dan berkelanjutan.

3. **Bagi Peneliti Lain**

   Hasil penelitian ini bermanfaat dalam menjadi bahan acuan maupun referensi bagi peneliti lain dan dapat digunakan sebagian bahan perbaikan dalam penelitian lanjutan.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu