BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 60 orang ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kopelma Darussalam Kota Banda Aceh tahun 2025, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. frekuensi karakteristik ibu hamil Sebagian besar responden berada pada kelompok usia 20–30 tahun yaitu sebanyak 34 orang (56,7%), sedangkan responden yang berusia lebih dari 30 tahun sebanyak 26 orang (43,3%). Sebagian besar responden memiliki pendidikan tinggi (perguruan tinggi) sebanyak 36 orang (60%), sedangkan pendidikan menengah (SMA/sederajat) sebanyak 23 orang (38,3%), dan hanya 1 orang (1,7%) yang berpendidikan dasar. Artinya, tingkat pendidikan responden tergolong baik, sehingga diharapkan dapat lebih mudah menerima informasi atau edukasi yang diberikan. Sebagian besar responden tidak bekerja yaitu sebanyak 42 orang (70%), sedangkan yang bekerja sebanyak 18 orang (30%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah ibu rumah tangga atau tidak memiliki pekerjaan tetap, sehingga mungkin memiliki lebih banyak waktu di rumah untuk mengikuti edukasi atau kegiatan penelitian.

2. Sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan baik tentang gizi selama kehamilan, yaitu sebanyak 61,7%, sedangkan 38,3% memiliki pengetahuan kurang.

   Sebagian ibu hamil memiliki pemenuhan gizi yang baik, yaitu sebesar 75%, dan 25% lainnya masih memiliki pemenuhan gizi yang kurang.

   Hasil uji statistik Chi-Square menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu hamil dengan pemenuhan gizi selama masa kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Kopelma Darussalam Kota Banda Aceh dengan nilai $p = 0,046$ ($p < 0,05$).

   Artinya, semakin tinggi pengetahuan ibu hamil tentang gizi, semakin baik pula pemenuhan gizi selama kehamilan.Pengetahuan yang baik berperan penting dalam membentuk perilaku gizi seimbang, sehingga dapat mencegah terjadinya Kekurangan Energi Kronik (KEK), anemia, dan risiko bayi berat badan lahir rendah (BBLR).

b. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 60 orang ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kopelma Darussalam Kota Banda Aceh tahun 2025, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. . Bagi Ibu Hamil

   Diharapkan dapat lebih aktif mencari informasi dan memahami pentingnya gizi seimbang, dengan cara mengonsumsi makanan bergizi, bervariasi, dan seimbang sesuai kebutuhan, serta rutin memeriksakan kehamilan ke tenaga kesehatan.

2. Bagi Puskesmas Kopelma Darussalam

   Diharapkan dapat meningkatkan kegiatan penyuluhan dan edukasi gizi bagi ibu hamil, baik melalui kelas ibu hamil, konseling individu, maupun media edukasi seperti leaflet dan poster, agar ibu hamil memiliki pengetahuan yang baik mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang selama kehamilan.

3. Bagi Tenaga Kesehatan (Bidan dan Petugas Gizi)

   Disarankan untuk memberikan pendampingan dan pemantauan status gizi ibu hamil secara berkala, serta melakukan pendekatan interpersonal agar ibu lebih mudah memahami dan menerapkan perilaku gizi yang benar.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan gizi ibu hamil seperti pendapatan keluarga, dukungan suami, atau pola konsumsi, serta menggunakan desain penelitian yang lebih luas dengan jumlah responden yang lebih besar.