

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa ibu hamil di UPT Puskesmas Glugur Darat memiliki persepsi yang positif tentang pentingnya nutrisi selama kehamilan. Namun, pengetahuan mereka masih belum memadai, terutama mengenai zat gizi mikro seperti zat besi dan asam folat.

Secara lebih rinci, temuan penelitian ini meliputi:

1. **Pemahaman Nutrisi Umum:** Ibu hamil memahami nutrisi secara umum sebagai konsumsi makanan sehat seperti buah, sayur, ikan, dan susu. Mereka juga menyadari bahwa nutrisi penting untuk perkembangan janin dan kesehatan ibu.
2. **Sumber Informasi:** Informasi nutrisi paling banyak diperoleh dari bidan dan tenaga kesehatan, yang dianggap sebagai sumber paling tepercaya. Selain itu, media sosial (YouTube, Facebook, TikTok) dan keluarga juga menjadi sumber informasi yang sering digunakan.
3. **Dampak Kekurangan Gizi:** Ibu hamil menyadari dampak serius dari kekurangan gizi, seperti risiko anemia, lemas, pusing, serta dampak pada janin berupa pertumbuhan terhambat dan Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR).
4. **Tantangan dan Hambatan:** Meskipun memiliki kesadaran, ibu hamil menghadapi tantangan dalam memenuhi nutrisi, seperti adanya

pantangan makanan yang diyakini secara turun-temurun dan kurangnya dukungan dari suami atau keluarga.

Kesimpulannya, meskipun kesadaran akan pentingnya nutrisi sudah baik, masih ada kesenjangan antara pengetahuan umum dengan pemahaman mendalam yang dibutuhkan untuk mencegah masalah gizi pada ibu hamil dan janin.

B. Saran

1. Bagi Tenaga Kesehatan dan Puskesmas:
 - a. Edukasi Terfokus: Diperlukan edukasi yang lebih mendalam dan spesifik mengenai zat gizi mikro yang sering kali terabaikan, seperti zat besi dan asam folat, yang dapat disampaikan melalui sesi konseling individu atau kelas ibu hamil.
 - b. Pemanfaatan Media Sosial: Mengingat tingginya penggunaan media sosial, Puskesmas dapat membuat konten edukasi yang menarik dan mudah dipahami, seperti infografis atau video singkat, untuk menjangkau lebih banyak ibu hamil.
2. Bagi Ibu Hamil:
 - a. Verifikasi Informasi: Ibu hamil disarankan untuk memverifikasi informasi nutrisi yang didapat dari media sosial dengan berkonsultasi langsung kepada bidan atau tenaga kesehatan yang kompeten.
 - b. Proaktif Bertanya: Penting untuk proaktif bertanya dan meminta saran kepada bidan, terutama terkait cara mengatasi hambatan seperti pantangan makanan atau kurangnya dukungan dari keluarga.

3. Bagi Keluarga dan Lingkungan Sekitar:

- a. Peningkatan Dukungan Suami: Suami dan keluarga perlu disadarkan akan pentingnya memberikan dukungan moral dan finansial untuk memastikan ibu hamil mendapatkan nutrisi yang cukup dan seimbang.
- b. Edukasi Mitos Gizi: Perlu adanya sosialisasi di tingkat komunitas untuk meluruskan mitos dan pantangan makanan yang tidak memiliki dasar ilmiah, sehingga ibu hamil dapat mengonsumsi makanan yang beragam tanpa rasa khawatir.