

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang persepsi ibu dalam pemenuhan gizi pada ibu Hamil upaya pencegahan stunting Di puskesmas glugur darat, di dapatkan Kesimpulan sebagai berikut:

1. Persepsi Ibu Hamil mengenai Pentingnya Pemenuhan Gizi selama Kehamilan Sebagian besar ibu hamil di Puskesmas Glugur Darat memiliki persepsi positif terhadap pentingnya pemenuhan gizi selama kehamilan sebagai penunjang kesehatan janin dan ibu. Meskipun Mereka kurang memahami secara dasar bahwa gizi sangat berperan dalam pertumbuhan anak, Persepsi baik selama kehamilan sangat penting untuk perkembangan janin dan kesehatan ibu juga agar tau cara pandang atau pemahaman yang dibentuk oleh ibu hamil berdasarkan pengalaman, Apa yang ibu ketahui tentang pengertian gizi informasi dan sosial mengenai pentingnya pemenuhan gizi selama masa kehamilan dalam kondisi pemenuhan gizi untuk pencegahan stunting, persepsi yang positif dan benar akan mendorong ibu hamil untuk meningkatkan asupan nutrisi yang seimbang dan sesuai kebutuhan selama kehamilan. al ini sangat penting mengingat Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2023), pemenuhan gizi yang adekuat selama masa kehamilan dapat mencegah gangguan pertumbuhan janin seperti stunting yang berdampak buruk pada perkembangan fisik maupun kognitif anak di masa depan dan mencegah Stunting Dimana kondisi pertumbuhan anak yang terhambat akibat kekurangan gizi kronis, dan pencegahannya sangat bergantung pada kesadaran dan tindakan ibu hamil dalam memenuhi kebutuhan gizinya sejak dini.

2. Hambatan yang Dihadapi Ibu Hamil dalam Memenuhi Kebutuhan Gizinya terdapat beberapa kendala dalam memenuhi kebutuhan gizinya, yaitu keterbatasan pengetahuan dan edukasi mengenai jenis dan cara pemenuhan gizi yang tepat, faktor ekonomi yang membatasi akses terhadap makanan bergizi, penurunan selera makan selama kehamilan, dan adanya pantangan budaya yang memengaruhi pola makan. Menurut WHO (2023), edukasi gizi harus menjadi prioritas dalam intervensi untuk mengatasi hambatan pengetahuan, serta dukungan sosial ekonomi diperlukan untuk meningkatkan akses terhadap makanan bergizi.
3. Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil mengenai Stunting dan Pencegahannya melalui Gizi yang Baik Pengetahuan ibu hamil tentang stunting dan cara pencegahannya masih tergolong rendah, Sebagian ibu hanya memiliki pemahaman yang kurang dan hanya dasar sementara sebagian lainnya belum mengetahui secara mendalam tentang penyebab dan cara mencegah stunting. Kondisi ini sangat memperhatikan perlunya edukasi berkelanjutan mengenai stunting yang mencakup aspek gizi, penyebab, dampak, dan strategi pencegahannya.
4. Upaya yang Sudah Dilakukan Ibu Hamil untuk Mencukupi Gizi sebagai Pencegahan Stunting, sebagian besar ibu hamil berupaya melakukan pemenuhan gizi melalui pola makan teratur, konsumsi suplemen seperti tablet zat besi dan susu, serta rutin mengikuti pemeriksaan kehamilan (ANC) di fasilitas kesehatan. Namun keterbatasan ekonomi dan kurangnya pengetahuan masih menjadi penghambat pelaksanaan upaya ini secara optimal. Pemberdayaan ekonomi dan dukungan sosial diyakini dapat meningkatkan kemampuan ibu dalam memenuhi kebutuhan gizinya secara lebih baik.

## **B. SARAN**

### **1. Untuk Ibu Hamil**

Pola makan teratur sudah baik dalam 3 kali sehari dengan makanan bergizi lengkap, Konsumsi makanan kaya protein seperti ikan, telur, daging, dan kacang-kacangan. Konsumsi sumber karbohidrat sebagai energi, contohnya nasi dan umbi-umbian. Sayur- sayuran dan buah-buahan yang kaya vitamin dan mineral penting untuk ibu dan janin. Suplemen zat besi (tablet Fe) untuk mencegah anemia. Asupan asam folat untuk perkembangan sistem saraf janin dan mencegah cacat lahir. Kalsium untuk pertumbuhan tulang dan gigi janin serta menjaga kesehatan tulang ibu. Lemak sehat, utamanya asam lemak omega-3 dari ikan berlemak dan minyak nabati, untuk perkembangan otak janin. Minum susu sebagai tambahan nutrisi penting, Ibu hamil juga disarankan untuk memeriksakan kehamilan secara rutin di fasilitas kesehatan, mengikuti anjuran tenaga medis seperti mengonsumsi vitamin dan suplemen.

### **2. Keluarga**

Orang tua diharapkan dapat berdiskusi kepada anggota keluarga dalam membantu pemenuhan kebutuhan gizi ibu hamil dengan menyediakan dan mendorong konsumsi makanan sehat, bergizi seimbang, dan memenuhi kebutuhan nutrisi hariannya. Untuk ibu hamil harus bisa aktif mencari dan mengikuti penyuluhan atau edukasi kesehatan tentang pentingnya asupan gizi selama kehamilan dan kaitannya dengan pencegahan stunting, Hindari mitos atau pantangan budaya yang membatasi konsumsi makanan bergizi, demi kepentingan kesehatan ibu dan janin. konsumsi yang penting selama kehamilan untuk pemenuhan gizi dan pencegahan stunting beberapa langkah harus di

komsumsi ibu besi, serta berusaha memenuhi kebutuhan gizi meskipun ada kendala seperti mual, selera makan menurun, atau keterbatasan ekonomi. Upaya saat hamil. ini penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin secara optimal serta mencegah resiko stunting pada anak di kemudian hari.

### **3. Untuk Tenaga Kesehatan di Puskesmas Glugur Darat**

Untuk Tenaga Kesehatan perlu memberikan edukasi kepada ibu hamil mengenai pentingnya meningkatkan kualitas penyuluhan maupun edukasi tentang pemenuhan gizi selama kehamilan dan pencegahan stunting dengan metode yang interaktif dan mudah dipahami, serta gunakan media pembelajaran yang menarik, Laksanakan konseling gizi secara personal untuk menyesuaikan kebutuhan dan kendala tiap ibu hamil, serta lakukan pemantauan dan evaluasi status gizi ibu secara rutin selama masa kehamilan. Pastikan distribusi suplemen seperti tablet zat besi dan asam folat tepat sasaran dan ibu hamil mematuhi anjuran pemakakai untuk kesehatan janin dan ibu.

### **4. Untuk Tenaga Kesehatan di Puskesmas Glugur Darat**

Untuk Tenaga Kesehatan perlu memberikan edukasi kepada ibu hamil mengenai pentingnya meningkatkan kualitas penyuluhan maupun edukasi tentang pemenuhan gizi selama kehamilan dan pencegahan stunting dengan metode yang interaktif dan mudah dipahami, serta gunakan media pembelajaran yang menarik, Laksanakan konseling gizi secara personal untuk menyesuaikan kebutuhan.