

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan penelitian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas ibu hamil di Kecamatan Cangkuang berada pada usia 20-35 tahun, yang merupakan usia ideal untuk menjalani kehamilan. Sebagian besar responden memiliki kualitas diet yang baik, meskipun tingkat kecukupan energi, protein, dan karbohidrat masih berada di bawah 80% dari kebutuhan harian. Tingkat stres pada responden juga memiliki tingkat stres yang tergolong baik.

Hasil analisis menunjukkan bahwa kualitas diet dan tingkat stres memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi ibu hamil. Dengan demikian, pola makan yang seimbang dan manajemen stres yang efektif berkontribusi positif dengan karakteristik, kualitas diet, tingkat stres, dan status gizi ibu hamil di Kecamatan Cangkuang, Kabupaten Bandung.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi ibu hamil

Bagi ibu hamil, disarankan agar melakukan pemeriksaan kehamilan rutin untuk mendeteksi risiko dan memastikan kebutuhan gizi terpenuhi. Tingkatkan pengetahuan mengolah bahan pangan lokal bergizi guna diversifikasi pola makan. Konsumsi porsi kecil tapi sering, jangan lewatkan waktu makan agar asupan gizi optimal. Kelola stres dengan relaksasi, dukungan sosial, atau konsultasi tenaga kesehatan.

5.2.2 Bagi puskesmas

Bagi puskesmas, disarankan untuk Tingkatkan edukasi gizi rutin untuk mendukung pemahaman ibu hamil tentang pola makan sehat. Kembangkan program dukungan psikologis, seperti penguatan program KASIH dengan forum tatap muka fokus manajemen stres. Perkuat pelaksanaan PMT dan pemeriksaan gizi, pastikan intervensi tepat untuk ibu dengan KEK. Tinjau mekanisme distribusi PMT agar lebih tepat sasaran dan diawasi dengan transparan.

5.2.3 Bagi Peneliti Berikutnya

Penelitian lebih lanjut disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kesehatan kehamilan, seperti dukungan sosial, aktivitas fisik, dan kondisi medis tertentu, serta menggunakan desain penelitian yang berbeda atau metode campuran untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai determinan status gizi ibu hamil.