

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai program pemenuhan gizi ibu hamil di Posyandu Tambun Selatan, dapat disimpulkan bahwa program ini telah memberikan dampak positif terhadap persepsi, partisipasi, dan perilaku konsumsi gizi ibu hamil. Penelitian ini melibatkan 20 responden yang merupakan ibu hamil dengan karakteristik kehamilan yang beragam baik dari segi usia kehamilan, latar belakang pendidikan, maupun tingkat sosial ekonomi. Analisis data dilakukan dengan pendekatan kuantitatif deskriptif menggunakan teknik kategorisasi, yang disusun berdasarkan tujuh dimensi dari teori *Health Belief Model* (HBM). Tujuh dimensi tersebut mencakup pengetahuan (*Perceived Knowledge*), manfaat (*Perceived Benefits*), pemicu tindakan (*cues to action*), hambatan (*Perceived Barriers*), dukungan sosial (*Social Support*), partisipasi dalam program, dan evaluasi keseluruhan terhadap program.

Hasil analisis menunjukkan bahwa edukasi gizi, pemberian makanan tambahan, serta pendampingan rutin yang dilakukan bidan/kader terbukti mampu meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya gizi seimbang, memotivasi keikutsertaan aktif dalam kegiatan posyandu, dan mendorong penerapan pola makan sehat sesuai anjuran. Meskipun demikian, masih ditemukan sebagian responden yang berada pada kategori "Netral", yang mengindikasikan perlunya strategi lanjutan untuk mengatasi hambatan seperti keterbatasan ekonomi dan kebiasaan makan yang sulit diubah. Dengan demikian, konsisten dan penguatan program perlu dilakukan agar seluruh ibu hamil dapat mencapai perilaku konsumsi gizi yang optimal demi kesehatan ibu dan janin. Dengan mempertimbangkan hasil rekapitulasi kuesioner dan pembahasan berdasarkan teori serta penelitian terdahulu, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Persepsi ibu hamil terhadap program pemenuhan gizi di Posyandu Tambun Selatan

Sebagian besar ibu hamil memiliki persepsi yang baik terhadap program, yang terlihat dari pemahaman mereka mengenai manfaat gizi seimbang, pentingnya asupan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral, serta kesadaran akan risiko kekurangan gizi bagi ibu dan janin. Meski demikian, sebagian responden masih memerlukan penjelasan lebih rinci mengenai contoh jenis dan sumber pangan bergizi yang sesuai dengan kebutuhan kehamilan.

2. Tingkat partisipasi ibu hamil dalam program pemenuhan gizi di Posyandu Tambun Selatan

Sebagian besar ibu hamil terlibat aktif dalam program, ditunjukkan dengan kehadiran rutin di posyandu, mengikuti penyuluhan, memanfaatkan layanan pemeriksaan kehamilan, serta menerima dan mencoba menerapkan anjuran gizi. Namun, terdapat sebagian kecil responden yang belum sepenuhnya rutin hadir atau mengikuti kegiatan, terutama karena kendala waktu, jarak, atau kondisi kesehatan.

3. Perubahan perilaku konsumsi gizi ibu hamil dalam mengikuti program pemenuhan gizi di Posyandu Tambun Selatan

Sebagian besar responden mengalami perubahan perilaku konsumsi yang positif, seperti rutin mengonsumsi makanan bergizi sesuai anjuran, meningkatkan frekuensi konsumsi sumber protein hewani seperti ikan, ayam, dan telur, sayur, buah, serta mematuhi konsumsi suplemen atau tablet tambah darah. Walaupun demikian, ada sebagian responden yang belum konsisten menjalankan perilaku tersebut, terutama karena hambatan ekonomi, rasa mual yang muncul selama kehamilan, atau selera makan yang terbatas terhadap jenis makanan tertentu.

Dengan demikian, program pemenuhan gizi ibu hamil di Posyandu Tambun Selatan dapat dikatakan efektif dalam meningkatkan pemahaman, partisipasi, serta perubahan perilaku konsumsi gizi yang sehat pada ibu hamil. Selanjutnya, peningkatan cakupan, intensitas edukasi, serta penguatan peran bidan/kader dalam mengatasi hambatan perlu menjadi fokus untuk memastikan keberlanjutan dan pemerataan dampak program pemenuhan gizi tersebut.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, serta mempertimbangkan keterbatasan dalam proses pelaksanaannya, penulis menyampaikan beberapa saran yang diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan penelitian di masa mendatang maupun implementasi program di lapangan. Saran ini ditujukan bagi berbagai pihak yang memiliki peran penting dalam upaya pencegahan stunting, baik dari sisi individu, komunitas, maupun institusi. Diharapkan, saran-saran ini tidak hanya menjadi bahan evaluasi, tetapi juga dapat mendorong terciptanya strategi yang lebih efektif, adaptif, dan berkelanjutan dalam mendukung pemenuhan gizi selama masa kehamilan serta pengasuhan anak. Adapun saran-saran tersebut adalah sebagai berikut:

1. Bagi masyarakat, diharapkan dapat lebih aktif dan peduli terhadap isu kesehatan ibu hamil, khususnya dalam hal pemenuhan kebutuhan gizi selama kehamilan. Kesadaran kolektif perlu dibangun untuk menciptakan lingkungan yang mendukung ibu hamil dalam menjalankan pola hidup sehat. Masyarakat juga diharapkan dapat menjadi agen penyebaran informasi dengan cara saling mengingatkan dan memberikan dukungan, terutama bagi keluarga dekat yang memiliki anggota dalam masa kehamilan. Bentuk dukungan dapat berupa menyediakan bahan makanan bergizi di rumah, mendampingi ibu hamil saat kunjungan ke posyandu, hingga memberikan motivasi untuk mengonsumsi suplemen dan makanan tambahan yang telah diberikan oleh petugas.
2. Bagi kader posyandu dan tenaga kesehatan, disarankan untuk memperkuat kolaborasi dalam memberikan layanan dan edukasi yang lebih intensif dan mudah dipahami oleh ibu hamil. Materi penyuluhan sebaiknya disesuaikan dengan latar belakang sosial dan pendidikan sasaran agar lebih mudah diterima dan diimplementasikan. Pendekatan personal dan komunikasi yang bersifat dialogis juga dapat memperkuat kepercayaan antara masyarakat dan petugas kesehatan. Selain itu, kegiatan pemantauan tumbuh kembang dan deteksi dini stunting perlu terus ditingkatkan kualitasnya agar permasalahan gizi dapat segera ditangani sebelum berkembang menjadi kondisi kronis.

3. Bagi ibu hamil, sebagai penerima manfaat utama dari program ini diharapkan dapat meningkatkan komitmen pribadi dalam menjalankan pola hidup sehat selama masa kehamilan. Hal ini dapat dimulai dengan membiasakan diri mengonsumsi makanan bergizi secara rutin, mematuhi jadwal kunjungan ke posyandu, serta disiplin dalam mengonsumsi suplemen seperti tablet tambah darah. Ibu hamil juga diharapkan lebih aktif bertanya dan mencari informasi kepada petugas kesehatan jika mengalami kendala atau memiliki kebingungan mengenai kebutuhan gizi selama kehamilan. Kesadaran diri untuk menjaga kesehatan tidak hanya akan berdampak pada ibu itu sendiri, tetapi juga menjadi investasi jangka panjang bagi kesehatan dan tumbuh kembang anak yang sedang dikandung.
4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan menjangkau wilayah yang lebih luas agar hasil penelitian dapat dibandingkan dan dianalisis secara lebih menyeluruh. Hal ini penting untuk memperkuat validitas temuan dan memberikan gambaran yang lebih representatif mengenai persepsi ibu hamil terhadap pemenuhan gizi. Selain itu, peneliti selanjutnya juga disarankan untuk mengembangkan instrumen penelitian yang lebih rinci, serta menambahkan variabel yang berkaitan dengan faktor sosial, budaya, dan ekonomi yang memengaruhi perilaku konsumsi gizi ibu dan keluarga. Dengan demikian, hasil penelitian dapat memberikan kontribusi lebih besar dalam penyusunan program intervensi gizi yang efektif dan tepat sasaran.