

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Gizi atau disebut juga nutrisi merupakan ilmu yang mempelajari perihal makanan serta hubungannya dengan kesehatan. Ilmu pengetahuan tentang gizi (*nutrisi*) membahas sifat-sifat nutrient (zat-zat gizi) yang terkandung dalam makanan, pengaruh metaboliknya serta akibat yang timbul bila terdapat kekurangan zat gizi.

Status gizi ibu hamil sangat mempengaruhi pertumbuhan janin dalam kandungan, apabila status gizi ibu buruk, baik sebelum kehamilan atau pada saat kehamilan akan menyebabkan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR). Disamping itu akan mengakibatkan terlambatnya pertumbuhan otak janin, anemia pada bayi baru lahir, bayi baru lahir mudah terinfeksi, abortus dan sebagainya. Kondisi anak yang terlahir dari ibu yang kekurangan gizi dan hidup dalam lingkungan yang miskin akan menghasilkan generasi kekurangan gizi dan mudah terkena penyakit infeksi (Supriasa, 2012).

Berdasarkan penelitian Rohana (2010) pola makan ibu hamil yang mengalami *hyperemesis gravidarum* berdasarkan frekuensi makan dan jenis makan menunjukkan bahwa jenis bahan makanan pokok yaitu nasi dengan frekuensi  $\geq 1 \times 1$ /hari, unuk jenis makanan yang berupa mie dengan frekuensi 1-2x/minggu, singkong 3-3x/minggu. Sedangkan bahan makanan dari jenis lauk pauk seperti ikan basah 3-5x/minggu, untuk konsumsi ikan asin, udang, tempe, telur, dan daging ayam dengan frekuensi makan 1-2x/minggu. Bahan makanan sayur-sayuran seperti daun ubi, bayam, kangkung, labu siam, buncis dan kacang panjang dengan frekuensi makan 3-5x/minggu. Konsumsi susu dan minuman dengan frekuensi 1-2x/minggu.

#### B. Saran

##### 1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan literature review ini dapat menambah referensi tentang gambaran pengetahuan kebutuhan nutrisi pada ibu hamil untuk mendukung peneliti –peneliti berikutnya.

##### 2. Bagi Perawat

Diharapkan literature review ini sebagai masukan bagi profesi perawat agar meningkatkan pelayanan kesehatan, khususnya bagi ibu hamil tentang pengetahuan kebutuhan nutrisi selama kehamilan. perawat agar memberikan motivasi kepada ibu

hamil untuk menerapkan pengetahuan yang dimilikinya tentang gizi kehamilan dengan lebih mengoptimalkan pelayanan ANC terpadu, konseling dengan ahli gizi lebih sering untuk mencegah komplikasi dari kekurangan nutrisi selama masa kehamilan dan persalinan.

### 3. Penelitian Selanjutnya Terkait Dengan Topik Penelitian Ini

Menggunakan literature review ini sebagai referensi sehingga dapat mengembangkan konsep atau melakukan penelitian tentang gambaran pengetahuan kebutuhan nutrisi pada ibu hamil dengan cara yang mudah dari jumlah sampel yang lebih banyak

### 4. Bagi Ibu Hamil

Diharapkan lebih meningkatkan pengetahuan gizi dengan mencari informasi tentang gizi selama kehamilan dengan membaca dan mengikuti penyuluhan – penyuluhan dari tenaga kesehatan. Diharapkan kepada ibu hamil dapat memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang kekurangan nutrisi yang dapat berdampak buruk bagi kesehatan dirinya dan janinnya, sehingga dapat melakukan upaya pencegahan agar kekurangan nutrisi tidak berkelanjutan.