

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Gambaran Status Gizi Ibu Hamil Kekurangan Energi Kronis (KEK) Setelah Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Berbahan Pangan Lokal di Wilayah UPT Puskesmas Kalahien, maka dapat disimpulkan hal-hal berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil KEK mengalami peningkatan berat badan setelah diberikan intervensi PMT berbahan pangan lokal. Dari 10 responden, sebanyak 8 orang (80%) mengalami kenaikan berat badan $\geq 1,5$ kg/bulan, dengan rata-rata peningkatan sebesar 2,23 kg, sedangkan 2 orang (20%) tidak mengalami kenaikan signifikan. Peningkatan ini sesuai dengan rekomendasi Kementerian Kesehatan RI yang menganjurkan kenaikan 1,5–2 kg/bulan pada trimester kedua dan ketiga. Kenaikan berat badan tersebut menggambarkan bahwa PMT berbahan pangan lokal mampu memenuhi tambahan kebutuhan energi ibu hamil KEK, yang sangat penting untuk mendukung pertumbuhan janin, pembentukan jaringan ibu, serta mempersiapkan proses persalinan. Dengan demikian, intervensi PMT pangan lokal terbukti efektif dalam memperbaiki status gizi ibu hamil dari sisi kenaikan massa tubuh, meskipun masih ada sebagian kecil responden yang belum menunjukkan hasil optimal.
2. Penelitian ini juga menunjukkan adanya perubahan positif pada ukuran LiLA ibu hamil setelah pemberian PMT berbahan pangan lokal. Sebanyak 8 responden (80%) mengalami peningkatan LiLA hingga mencapai $\geq 23,5$ cm, sehingga keluar dari kategori KEK, sementara 2 responden (20%) masih berada

pada kategori KEK dengan LiLA <23,5 cm. Rata-rata kenaikan LiLA tercatat sebesar 0,8 cm. Peningkatan ukuran LiLA ini menunjukkan adanya penambahan cadangan energi dan massa otot yang diperoleh dari konsumsi PMT pangan lokal yang mengandung kombinasi energi, protein, serta zat gizi mikro. LiLA merupakan indikator sederhana untuk menilai status gizi ibu hamil, dan peningkatannya menunjukkan perbaikan cadangan energi tubuh yang penting dalam menunjang kehamilan. Dengan demikian, intervensi PMT berbahan pangan lokal tidak hanya meningkatkan berat badan, tetapi juga memperbaiki parameter antropometri lain yang sangat berhubungan dengan kesehatan ibu dan janin.

3. Selain berat badan dan LiLA, hasil penelitian juga menunjukkan adanya perbaikan signifikan pada kadar hemoglobin ibu hamil setelah intervensi. Sebanyak 9 responden (90%) mengalami peningkatan kadar hemoglobin hingga mencapai $\geq 10,5$ g/dL, sehingga mayoritas responden tidak lagi tergolong anemia, sementara 1 responden (10%) masih berada pada kategori anemia. Hal ini menunjukkan bahwa PMT berbahan pangan lokal mampu membantu pemenuhan kebutuhan zat gizi mikro, khususnya zat besi, yang sangat penting untuk produksi hemoglobin. Perbaikan kadar Hb pada ibu hamil KEK sangat krusial karena anemia pada kehamilan dapat meningkatkan risiko komplikasi obstetri, kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, serta kematian ibu maupun bayi. Dengan meningkatnya kadar hemoglobin setelah pemberian PMT, dapat disimpulkan bahwa intervensi ini berkontribusi positif terhadap kesehatan ibu hamil dan janin, sekaligus mendukung upaya pencegahan stunting sejak masa kehamilan.

Secara keseluruhan, penelitian ini membuktikan bahwa pemberian PMT berbahan pangan lokal memberikan dampak yang baik terhadap perbaikan status

gizi ibu hamil KEK, baik dari sisi kenaikan berat badan, peningkatan LiLA, maupun perbaikan kadar hemoglobin. Temuan ini menegaskan bahwa pemanfaatan pangan lokal dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam intervensi gizi ibu hamil di wilayah pedesaan, serta berkontribusi pada upaya nasional dalam menurunkan angka KEK dan mencegah stunting.

B. Saran

Berdasarkan simpulan dari hasil penelitian, maka disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk Puskesmas Kalahien dan Petugas Kesehatan
 - a. Disarankan untuk melanjutkan dan memperluas pelaksanaan program PMT berbahan pangan lokal, khususnya pada ibu hamil yang mengalami KEK maupun yang berisiko tinggi KEK, termasuk di desa lain dalam wilayah kerja puskesmas.
 - b. Membuat program atau strategi khusus agar data-data penting seperti kondisi kesehatan termasuk data antropometri pra-konsepsi bisa tersedia
 - c. Pemantauan status gizi ibu hamil secara berkala (setidaknya sebulan sekali) perlu ditingkatkan, khususnya berat badan, LiLA, dan kadar Hb, guna mengevaluasi dampak program secara lebih akurat.
 - d. Diperlukan pemberian edukasi gizi dan konseling intensif kepada ibu hamil dan keluarganya untuk meningkatkan kepatuhan konsumsi PMT dan membentuk pola makan seimbang di luar intervensi PMT.

2. Untuk Pemerintah Daerah dan Lintas Sektor

- a. Disarankan untuk memberikan dukungan anggaran dan logistik yang berkelanjutan guna menunjang ketersediaan bahan pangan lokal serta pelaksanaan dapur gizi komunitas.
- b. Pemerintah desa dapat dilibatkan dalam penguatan program gizi berbasis masyarakat melalui pengembangan kegiatan pemberdayaan wanita, kelompok tani, dan UMKM yang memproduksi bahan pangan bergizi lokal.
- c. Kolaborasi antara dinas kesehatan, pertanian, dan sosial sangat penting untuk menciptakan rantai pasok pangan lokal yang aman, terjangkau, dan bergizi tinggi.

3. Untuk Peneliti Selanjutnya.

- a. Disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan waktu intervensi yang lebih panjang, agar efek jangka panjang PMT terhadap status gizi ibu hamil dan pertumbuhan janin dapat diketahui lebih menyeluruh.
- b. Penelitian kuantitatif dapat diperkaya dengan pendekatan kualitatif, seperti wawancara mendalam atau FGD dengan ibu hamil, untuk mengeksplorasi motivasi, hambatan konsumsi PMT, dan persepsi terhadap pangan lokal.
- c. Perlu juga dilakukan penelitian yang menilai efektivitas PMT terhadap luaran kelahiran, seperti berat badan lahir, panjang badan bayi, dan skor APGAR, untuk memperkuat bukti kontribusi PMT terhadap pencegahan stunting.

Dengan adanya dukungan kebijakan yang kuat dan pelaksanaan yang konsisten, program Pemberian Makanan Tambahan berbahan pangan lokal dapat menjadi strategi jangka panjang dalam meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan anak di Indonesia, serta memperkuat ketahanan gizi berbasis lokal.