

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara karakteristik ibu hamil, asupan gizi, dan kadar gula darah puasa, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Distribusi karakteristik ibu hamil menunjukkan bahwa:
 - a. Sebanyak 26% ibu hamil memiliki kadar gula darah puasa tinggi, sementara mayoritas memiliki kadar gula darah dalam rentang normal.
 - b. Mayoritas ibu hamil berada dalam kelompok usia 20-35 tahun (81%), memiliki paritas 1-2 (43%), serta memiliki tingkat pendidikan tinggi (88%).
 - c. Sebanyak 51% ibu hamil tidak bekerja, dan 53% memiliki pendapatan keluarga di bawah standar tertentu.
 - d. Distribusi Indeks Massa Tubuh (IMT) sebelum hamil menunjukkan bahwa 10% ibu mengalami underweight, 35% normal, 24% overweight, dan 13% obesitas.
2. Hubungan antara karakteristik ibu hamil dengan kadar gula darah puasa menunjukkan bahwa:
 - a. Usia ($p = 0,972$), paritas ($p = 0,184$), tingkat pendidikan ($p = 0,726$), pendapatan keluarga ($p = 1,000$), dan pekerjaan ($p = 1,000$) tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kadar gula darah puasa.

- b. IMT sebelum hamil memiliki hubungan signifikan dengan kadar gula darah puasa ($p = 0,014$), di mana ibu hamil dengan IMT lebih tinggi cenderung memiliki kadar gula darah puasa yang lebih tinggi dibandingkan dengan ibu hamil dengan IMT normal atau underweight.
3. Hubungan antara asupan gizi dengan kadar gula darah puasa menunjukkan bahwa:
- Asupan energi ($r = 0,351$, $p = 0,000$), protein ($r = 0,292$, $p = 0,003$), dan karbohidrat ($r = 0,358$, $p = 0,000$) memiliki hubungan positif dan signifikan dengan kadar gula darah puasa ibu hamil. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi asupan energi, protein, dan karbohidrat, semakin tinggi pula kadar gula darah puasa ibu hamil.
 - Asupan lemak ($r = 0,173$, $p = 0,085$) dan asupan air ($r = 0,029$, $p = 0,773$) tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kadar gula darah puasa ibu hamil.
4. Analisis regresi logistik sederhana menunjukkan bahwa:
- Asupan energi ($p = 0,000$), protein ($p = 0,001$), dan karbohidrat ($p = 0,001$) berpengaruh signifikan terhadap kadar gula darah puasa ibu hamil.
 - Asupan lemak dan air tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap kadar gula darah puasa ibu hamil.
5. Kekuatan dan arah pengaruh asupan gizi terhadap kadar gula darah puasa menunjukkan bahwa:

- a. Asupan energi ($r = 0,351$), protein ($r = 0,292$), dan karbohidrat ($r = 0,358$) berpengaruh positif terhadap kadar gula darah puasa, namun hubungan tersebut masih dalam kategori lemah.
- b. Asupan energi menjelaskan 20,4% variasi kadar gula darah puasa, protein menjelaskan 19,5%, dan karbohidrat menjelaskan 23,8%, sementara sisanya (76,2%) dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa asupan energi, protein, dan karbohidrat berperan dalam peningkatan kadar gula darah puasa ibu hamil, meskipun hubungan tersebut masih dalam kategori lemah. Sementara itu, asupan lemak dan air tidak berpengaruh terhadap kadar gula darah puasa.

Faktor lain seperti IMT sebelum kehamilan juga memiliki hubungan yang signifikan dengan kadar gula darah puasa ibu hamil, sementara usia, paritas, tingkat pendidikan, pendapatan keluarga, dan pekerjaan tidak menunjukkan hubungan yang bermakna. Oleh karena itu, pengelolaan asupan energi, protein, dan karbohidrat menjadi aspek penting dalam pencegahan dan pengendalian kadar gula darah selama kehamilan, guna mengurangi risiko diabetes gestasional dan komplikasi metabolik lainnya.

5.2 Saran

1. Bagi Keilmuan

Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam bidang ilmu gizi, kesehatan maternal, dan epidemiologi, khususnya dalam memahami hubungan antara pola makan ibu hamil dengan risiko Diabetes Melitus Gestasional (DMG). Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan yang lebih mendalam untuk mengeksplorasi

faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kadar gula darah ibu hamil, seperti komposisi mikrobiota usus, variasi genetik, serta interaksi antara faktor lingkungan dan pola makan. Selain itu, penelitian lebih lanjut juga dapat dilakukan dengan desain longitudinal untuk mengevaluasi dampak jangka panjang dari pola makan ibu hamil terhadap kesehatan metabolik ibu dan bayi setelah persalinan.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai panduan dalam pengelolaan gizi ibu hamil guna mencegah dan mengendalikan risiko DMG di lingkungan rumah sakit dan layanan kesehatan primer. Oleh karena itu, tenaga kesehatan, termasuk dokter, ahli gizi, dan perawat/bidan, perlu diberikan pelatihan khusus dalam melakukan edukasi gizi yang berbasis bukti ilmiah. Disarankan agar rumah sakit dan fasilitas kesehatan mengembangkan program skrining dan intervensi dini terhadap pola makan ibu hamil, khususnya bagi kelompok berisiko tinggi. Selain itu, perlu adanya kerjasama lintas sektor antara tenaga kesehatan, akademisi, serta pembuat kebijakan untuk menciptakan strategi pencegahan DMG yang lebih efektif dan terintegrasi dalam sistem pelayanan kesehatan ibu dan anak.

3. Bagi Profesi Bidan

Bidan memiliki peran penting dalam memberikan edukasi gizi dan pengelolaan pola makan bagi ibu hamil sebagai bagian dari asuhan kebidanan yang holistik dan berbasis bukti. Oleh karena itu, bidan disarankan untuk meningkatkan keterampilan dalam melakukan konseling gizi, khususnya terkait pemilihan jenis karbohidrat yang lebih sehat, pentingnya keseimbangan asupan makronutrien,

serta manajemen hidrasi yang tepat. Selain itu, bidan perlu berperan aktif dalam memantau kadar gula darah ibu hamil secara berkala, sehingga dapat memberikan intervensi dini untuk mencegah komplikasi akibat DMG. Penggunaan media edukasi berbasis digital, seperti aplikasi pemantauan gizi dan video edukasi, dapat menjadi alat bantu yang efektif dalam meningkatkan kepatuhan ibu hamil terhadap pola makan sehat.

Dengan adanya rekomendasi ini, diharapkan dapat tercipta pendekatan yang lebih komprehensif dalam pencegahan dan pengelolaan DMG, baik dari aspek keilmuan, pelayanan kesehatan, maupun praktik kebidanan, sehingga dapat meningkatkan kesehatan ibu dan bayi secara keseluruhan.

