

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan metode Structural Equation Model (SEM) melalui smartPLS menunjukkan bahwa variabel pencegahan gangguan gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu Pengetahuan, Dukungan suami, Kepatuhan minum FE, dan Pola makan. Secara umum, pengaruh langsung terhadap pencegahan gangguan gizi adalah sangat besar, sementara pengaruh tidak langsung cukup kecil, namun tetap memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pencegahan gangguan gizi secara keseluruhan.

1. Dukungan suami terhadap pencegahan gangguan gizi ibu hamil berada pada kategori cukup tinggi. Sebagian besar ibu hamil merasa didukung secara emosional maupun finansial oleh suami dalam memenuhi kebutuhan gizi dan menjaga kehamilan, meskipun dukungan praktis dalam hal penyediaan makanan sehat masih dapat ditingkatkan.
2. Pengetahuan gizi ibu hamil di Kecamatan Pancoranmas tergolong cukup baik. Para ibu umumnya memahami pentingnya asupan makanan seimbang selama kehamilan, namun masih terdapat kekurangan dalam pemahaman spesifik tentang kebutuhan zat gizi mikro (seperti zat besi, asam folat, dan kalsium) untuk mencegah gangguan gizi.
3. Kepatuhan minum tablet Fe pada ibu hamil di wilayah Puskesmas Kecamatan Pancoranmas Kota Depok tergolong baik, dengan mayoritas responden menunjukkan konsistensi dalam mengonsumsi tablet Fe sesuai anjuran. Hal ini mencerminkan adanya kesadaran yang tinggi dari ibu hamil terhadap pentingnya pemenuhan zat besi selama kehamilan guna mencegah anemia dan mendukung tumbuh kembang janin secara optimal.
4. Pola makan ibu hamil yang mencakup aspek jenis makanan, frekuensi makan, dan porsi makan berada pada kategori sedang. Meskipun sebagian besar ibu mengonsumsi makanan dengan frekuensi dan porsi yang sesuai,

namun keberagaman jenis makanan terutama makanan tinggi zat gizi mikro masih perlu ditingkatkan.

5. Terdapat pengaruh yang signifikan secara simultan antara dukungan suami, pengetahuan, kepatuhan minum FE dan pola makan terhadap pencegahan gangguan gizi pada ibu hamil sebesar 89%. Semakin tinggi tingkat variabel-variabel tersebut, semakin besar peluang ibu hamil terhindar dari kondisi gizi buruk seperti anemia dan kekurangan energi kronis (KEK).
6. Faktor dominan yang paling berpengaruh terhadap pencegahan gangguan gizi pada ibu hamil adalah pola makan, diikuti oleh pengetahuan gizi dan Kepatuhan minum FE.
7. Berdasarkan hasil penelitian, model pencegahan gangguan gizi yang disusun menitikberatkan pada penguatan pola makan dan pengetahuan gizi berbasis bukti, peningkatan pola makan sehat ibu hamil serta pelibatan aktif suami dalam mendukung pemenuhan kebutuhan gizi selama kehamilan. Model ini diharapkan menjadi strategi promotif-preventif dalam menurunkan risiko gangguan gizi ibu hamil di wilayah Puskesmas Kecamatan Pancoranmas Kota Depok dengan menerapkan pola makan ibu hamil yang tepat.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pola makan merupakan faktor dominan yang paling berpengaruh terhadap pencegahan gangguan gizi pada ibu hamil. Semakin baik pola makan ibu hamil, maka semakin baik pula upaya penurunan pencegahan gangguan gizi yang dilakukan. Hal ini menegaskan bahwa peningkatan pola makan ibu hamil menjadi kunci penting dalam mendukung perilaku positif terhadap pemenuhan gizi selama masa kehamilan. Oleh karena itu, intervensi edukatif yang terarah dan berkelanjutan sangat diperlukan untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil demi menurunkan risiko gangguan gizi.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh Kepatuhan minum FE, pola makan, pengetahuan, dan dukungan suami terhadap pencegahan gangguan gizi pada ibu hamil di wilayah Puskesmas Kecamatan

Pancoranmas Kota Depok, maka peneliti memberikan beberapa saran yang ditujukan kepada berbagai pihak terkait. Saran ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dalam upaya peningkatan status gizi ibu hamil serta pencegahan gangguan gizi selama masa kehamilan. Adapun saran tersebut adalah sebagai berikut:

**1. Untuk Institusi Kesehatan (Puskesmas dan Fasilitas Kesehatan Lainnya)**

Institusi kesehatan diharapkan dapat meningkatkan program edukasi dan konseling gizi bagi ibu hamil secara berkelanjutan, baik melalui penyuluhan langsung maupun media edukatif. Pemberian informasi harus menyesuaikan tingkat pendidikan dan budaya masyarakat agar lebih mudah dipahami dan diterapkan. Selain itu, penting untuk melibatkan keluarga, khususnya suami, dalam kegiatan edukasi untuk memperkuat dukungan sosial bagi ibu hamil.

**2. Untuk Pemerintah (Dinas Kesehatan dan Pemerintah Daerah)**

Pemerintah perlu memperkuat kebijakan dan program intervensi gizi ibu hamil melalui peningkatan akses informasi, dukungan nutrisi, serta pelayanan ANC berkualitas. Diperlukan sinergi lintas sektor untuk mengembangkan program intervensi berbasis masyarakat yang fokus pada peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku gizi. Pengembangan modul edukasi gizi ibu hamil berbasis bukti (evidence-based) juga menjadi langkah strategis dalam menurunkan angka pencegahan gangguan gizi.

**3. Untuk Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan variabel yang diteliti, seperti faktor budaya, peran media, dan pengaruh ekonomi rumah tangga terhadap status gizi ibu hamil. Selain itu, dapat dilakukan studi longitudinal untuk melihat perubahan status gizi selama masa kehamilan hingga pasca persalinan. Pengembangan dan uji coba model intervensi edukatif berbasis pengetahuan juga direkomendasikan untuk melihat efektivitas dalam jangka panjang.