

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Ibum pada periode Juli 2021-Juli 2022 dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Hampir seluruh responden memiliki pola makan yang tidak sesuai “Isi Piringku” (kurang baik) yaitu dengan frekuensi makan kurang dari 3 kali sehari, makan selingan kurang dari 2 kali sehari dan jenis makan tidak beragam.

#### **5.2 SARAN**

##### **5.2.1 Bagi Peneliti Lain**

Diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan dengan dua variabel dan jumlah responden yang lebih besar.

##### **5.2.2 Bagi Responden**

Penelitian ini diharapkan dapat menambahnya wawasan dan pengetahuan responden tentang gambaran pola makan pada ibu hamil sehingga diharapkan nantinya ibu dapat mengatur pola makan yang sehat bagi ibu dan janin dalam kandungannya.

##### **5.2.1 Bagi Puskesmas**

Diharapkan kepada Puskesmas terkait lebih meningkatkan penyuluhan kepada ibu hamil agar ibu hamil dapat meningkatkan pola makan sehingga kebutuhan asupan kalori, karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral dapat terpenuhi agar ibu hamil tidak mengalami kondisi Kurang Energi Kronis (KEK)