

BAB 5

PENUTUP

A. Kesimpulan

Para ibu hamil sudah mampu menjelaskan berbagai jenis makanan yang baik dikonsumsi selama hamil beserta nutrisi yang terkandung di dalamnya dan mengetahui manfaat dari mengonsumsi makanan sehat selama kehamilan. Akan tetapi, pengetahuan beberapa ibu hamil terkait pola makan sehat yakni pola makan gizi seimbang masih kurang baik. Pengetahuan para ibu hamil juga sudah tidak didominasi oleh kepercayaan mitos pantang makanan bagi ibu hamil. Para ibu hamil menganggap mitos pantang makanan tersebut bertentangan dengan informasi yang diberikan oleh tenaga kesehatan serta adanya dukungan dari anggota keluarga. Ibu hamil memperoleh edukasi seputar kehamilan dari berbagai sumber, antara lain edukasi dari bidan puskesmas setiap kali ibu melakukan pemeriksaan, program kelas ibu hamil, dan terdapat pula ibu hamil yang memperoleh informasi mengenai kehamilan melalui sosial media.

Kurangnya pengetahuan terkait pola makan gizi seimbang pada sebagian ibu hamil, mengakibatkan beberapa ibu hamil belum menerapkan pola makan gizi seimbang dengan baik. Kendala biaya yang dialami oleh sebagian ibu tidak menghalangi ibu untuk dapat mengonsumsi makanan bernutrisi, untuk mengatasi kendala biaya tersebut mereka membeli bahan pangan dengan harga yang murah, tetapi tetap mengandung nutrisi.

B. Rekomendasi

Perlu adanya peningkatan promosi kesehatan terkait pola makan gizi seimbang kepada ibu hamil, agar ibu hamil dapat mengetahui pentingnya penerapan pola makan gizi seimbang bagi kesehatan kehamilan dan nantinya diharapkan ibu untuk menerapkan pola makan gizi seimbang untuk menjaga kesehatan kehamilan. Untuk ibu hamil yang sudah menerapkan pola makan gizi seimbang dengan baik diharapkan dapat menjaga kebiasaan tersebut meskipun sudah tidak lagi dalam masa kehamilan agar kesehatan ibu dapat tetap terjaga. Ibu hamil juga diharapkan

untuk lebih aktif lagi dalam mencari informasi atau pengetahuan seputar kehamilan guna menjaga kesehatan kehamilannya.

