

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka didapatkan kesimpulan antara lain sebagai berikut :

1. Dari data penelitian diketahui bahwa rata-rata asupan energi dari protein hewani perhari pada responden secara keseluruhan adalah 179,29 kkal, protein 18,75 gram dan lemak 23,64 gram. Rata-rata asupan lemak dari bahan makanan sumber protein hewani pada kelompok 18-34 tahun (26,44 gram) lebih banyak jika dibandingkan dengan kelompok 35-44 tahun (19,76 gram)
2. Jenis bahan makanan dari protein hewani yang biasa dikonsumsi pada wanita usia subur suku Madura di kecamatan Kedungkandang kota Malang hanya terbatas pada telur (24%) dan hasil laut terutama ikan tongkol pindang (34%). Walaupun suku Madura memiliki kecenderungan mengkonsumsi lauk hewani golongan daging, namun pada masyarakat di Kedungkandang kebiasaan tersebut sudah mulai tercampur oleh tradisi kehidupan di Jawa karena lebih mudah dalam mengakses hasil olahan laut sehingga bahan makanan yang paling banyak dikonsumsi adalah jenis hasil laut. Bahan makanan yang biasa dikonsumsi secara mingguan adalah ayam, ikan pindang tongkol, telur, dan bakso.
3. Frekuensi rata-rata kebiasaan konsumsi bahan makanan sumber protein hewani pada wanita usia subur suku Madura di kecamatan Kedungkandang kota Malang, mayoritas bahan makanan sumber protein hewani yang pernah dikonsumsi hanya sebatas untuk mingguan saja (67%). Tidak ada

responden yang terbiasa mengkonsumsi jenis bahan makanan protein hewani tertentu secara harian (0%).

4. Pada hasil penelitian, didapatkan bahwa gambaran status gizi responden berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk penduduk Asia adalah sebesar 35,5% responden memiliki status gizi obesitas, *overweight* dan normal 28,9% sedangkan status gizi *underweight* atau kurang sebanyak 6,6%. Jika dibandingkan dengan hasil penelitian yang sebelumnya dilakukan oleh BAPPEDA Malang 2013 di Kedungkandang, prevalensi gizi normal mengalami penurunan
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jumlah rata-rata energi (kkal) dalam bahan makanan sumber protein hewani dan susu dengan status gizi terutama obesitas dengan nilai $p= 0,0784$.
6. Tidak ada hubungan yang signifikan antara jumlah rata-rata konsumsi protein (g) dalam bahan makanan sumber protein hewani dan susu dengan status gizi terutama obesitas dengan nilai $p=0,142$
7. Dari hasil penelitian, didapatkan bahwa hanya kandungan lemak dalam bahan makanan sumber protein hewani dengan status gizi yang berhubungan secara signifikan dengan nilai $p= 0,009$. Kekuatan korelasi= 0,3 yang menandakan bahwa hubungan kedua variabel rendah namun pasti berhubungan.

7.2. Saran

1. Adanya edukasi untuk masyarakat terutama pada wanita usia subur bagaimana pengaruh dan pentingnya keberagaman pangan dalam pola makan sehari terutama protein hewani dan susu baik dalam frekuensi konsumsi, kualitas zat gizi dan jumlah porsi per hari sesuai PUGS.

2. Adanya program intervensi dari puskesmas/bidan/ahli gizi setempat untuk menanggulangi masalah berlebih terutama pada wanita usia subur suku Madura di Kecamatan Kedungkandang kota Malang yang semakin meningkat seperti dengan menggunakan program penunjang seputar aktifitas fisik sederhana saat penyelenggaraan posyandu
3. Adanya penelitian lain sebagai penunjang di bidang perkembangan ilmu kesehatan mengenai distribusi dan hubungannya kandungan energi, lemak dan protein dari protein hewani pada masyarakat suku Madura

