

## **BAB 7**

### **PENUTUP**

#### **1.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan asupan makronutrien dengan kenaikan berat badan pada ibu hamil dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden terbanyak adalah dengan rentang usia 20-35 tahun, tingkat pendidikan terakhir PT/ sederajat, kategori pekerjaan tidak bekerja, dan lokasi terbanyak Kota Padang Panjang.
2. Rata-rata asupan energi, karbohidrat, protein dan lemak responden lebih rendah dari anjuran gizi seimbang AKG Permenkes 2019.
3. Rata-rata kenaikan berat badan pada ibu hamil normal. Kenaikan berat badan lebih baik disesuaikan berdasarkan rekomendasi dari IOM sesuai dengan IMT pra-hamil dimana sebagian besar masih belum sesuai dengan rekomendasi kenaikan berat badan dari IOM.
4. Tidak terdapat hubungan asupan makronutrien dengan kenaikan berat badan pada ibu hamil.
5. Tidak terdapat hubungan antara asupan energi, asupan karbohidrat, asupan protein, dan asupan lemak dengan kenaikan berat badan pada ibu hamil.

#### **1.2 Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai “Hubungan Asupan Makronutrien dengan Kenaikan Berat Badan pada Ibu Hamil, maka dapat disarankan bahwa:

1. Diharapkan kepada ibu hamil untuk memperhatikan asupan makronutrien (energi, karbohidrat, protein, dan lemak) selama hamil agar mendapatkan hasil kehamilan yang maksimal.
2. Diharapkan kepada ibu hamil untuk memperhatikan kenaikan berat badan selama hamil dengan cara meningkatkan asupan makronutrien selama hamil.
3. Diharapkan kepada ilmuwan dan peneliti selanjutnya agar dapat meneliti faktor-faktor lain yang bisa mempengaruhi dari asupan makronutrien dengan kenaikan

berat badan pada ibu hamil dan diharapkan bisa menggunakan metode penelitian yang berbeda dan bervariasi sehingga mendapatkan hasil yang lebih lengkap.

4. Diharapkan kepada ilmuwan dan peneliti selanjutnya agar dapat meneliti asupan makronutrien pada waktu tertentu secara berkelanjutan agar mendapatkan hasil yang berbeda dalam efek dari hubungan asupan makronutrien dengan kenaikan berat badan pada ibu hamil.
5. Diharapkan kepada tenaga kesehatan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat khususnya kepada ibu hamil mengenai asupan makronutrien selama masa kehamilan.

