

## BAB 6 : PENUTUP

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Perbedaan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Ibu Hamil Trimester 1 di Wilayah Kabupaten Agam Tahun 2019 (Analisis Data Sekunder), maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Distribusi rata-rata status gizi (LILA) ibu hamil di Wilayah Kabupaten Agam tahun 2019 adalah 56 ibu hamil dengan status gizi normal dan 14 ibu hamil dengan status gizi kurang.
2. Distribusi rata-rata asupan energi terhadap status gizi ibu hamil di Wilayah Kabupaten Agam tahun 2019 masih tergolong kurang dari yang dianjurkan.
3. Distribusi rata-rata asupan karbohidrat terhadap status gizi ibu hamil di Wilayah Kabupaten Agam tahun 2019 masih tergolong kurang dari yang dianjurkan.
4. Distribusi rata-rata asupan protein terhadap status gizi ibu hamil di Wilayah Kabupaten Agam tahun 2019 masih tergolong kurang dari yang dianjurkan.
5. Distribusi rata-rata asupan lemak terhadap status gizi ibu hamil di Wilayah Kabupaten Agam tahun 2019 masih tergolong kurang dari yang dianjurkan.
6. Distribusi rata-rata asupan Fe dengan status gizi ibu hamil di Wilayah Kabupaten Agam tahun 2019 sudah tergolong normal dari yang dianjurkan.
7. Distribusi rata-rata asupan Kalsium dengan status gizi ibu hamil di Wilayah Kabupaten Agam tahun 2019 masih tergolong kurang dari yang dianjurkan.
8. Distribusi rata-rata asupan Zinc terhadap status gizi ibu hamil di Wilayah Kabupaten Agam tahun 2019 masih tergolong kurang dari yang dianjurkan.
9. Tidak terdapat perbedaan antara asupan zat gizi dengan status gizi ibu hamil trimester 1 di Wilayah Agam Tahun 2019 dengan  $p\text{-value} > 0,05$ .

## 6.2 Saran

### 1. Bagi Ibu Hamil

Dengan adanya penelitian ini diharapkan ibu hamil mengetahui pentingnya asupan zat gizi makro dan zat gizi mikro untuk bisa menjaga pola makan dengan baik agar melahirkan bayi dengan normal, sehingga dapat menghindari dampak buruk bagi anak pada saat tumbuh kembang

### 2. Bagi Puskesmas

Diharapkan dapat memberdayakan petugas kesehatan beserta kader untuk memberikan penyuluhan kepada ibu hamil tentang pentingnya asupan zat gizi makro dan zat gizi mikro dan mengoptimalkan pemberian program PMT Bumil dan Tablet Fe sehingga dapat meningkatkan asupan zat gizi makro dan zat gizi mikro.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya yang ingin meneliti masalah yang sama, agar meneliti faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi status gizi ibu hamil selain dari faktor asupan zat gizi sehingga data yang didapatkan lebih akurat dan lebih luas.

