

## **BAB 7**

### **PENUTUP**

#### **7.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian terhadap ibu hamil trimester 1 di wilayah Kabupaten Agam didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Rata-rata kadar hemoglobin responden dalam rentang normal sebesar 11,68 g/dl.
2. Rata-rata asupan makronutrien responden berada dibawah rentang AKG yaitu karbohidrat 166,48 gr/hari, protein sebesar 57,37 gr/hari, lemak sebesar 58,31 gr/hari, dan total energi sebesar 1407,47 gr/hari
3. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi karbohidrat dengan kadar hemoglobin.
4. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi protein dengan kadar hemoglobin.
5. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi lemak dengan kadar hemoglobin.
6. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara total energi dengan kadar hemoglobin.

#### **7.2 Saran**

1. Disarankan kepada ibu hamil untuk tetap menjaga kadar hemoglobin dalam batasan normal dengan memperhatikan asupan makanan dan rutin mengonsumsi tablet Fe.
2. Disarankan kepada ibu hamil untuk memperhatikan konsumsi zat gizi sehari-hari sehingga asupan karbohidrat, protein, lemak, dan total energi bagi tubuh ibu dan janin dapat tercukupi.