

## BAB 7

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 7.1 Kesimpulan

1. Status gizi sebelum hamil paling banyak adalah kategori normal (65,5% responden) dan yang paling sedikit adalah obesitas (6,9% responden)
2. Pemenuhan zat gizi makro yang tercukupi paling banyak adalah protein (20,7% responden), lemak (20,7% responden), dan karbohidrat (20,7% responden), sedangkan yang paling sedikit tercukupi adalah energi (6,9% responden).
3. Perubahan peningkatan berat badan pada ibu hamil memiliki presentase yang sama besar antara ibu hamil yang mengalami peningkatan kurang dari anjuran (41,4% responden) dan ibu hamil yang meningkat cukup dari anjuran (41,4% responden). Tidak terdapat hubungan antara asupan zat gizi makro dengan perubahan berat badan ibu hamil. Terdapat hubungan positif antara status gizi sebelum hamil dan perubahan berat badan pada ibu hamil.

#### 7.2 Saran

1. Bagi akademisi dapat dilakukan penelitian tentang hubungan asupan zat gizi dengan perubahan berat badan ibu hamil tetapi dengan metode untuk memperoleh data asupan dengan *repeat 24 hour recall* atau dengan WFR.
2. Bagi akademisi akan lebih baik jika mengikuti ibu sebelum hamil dan dipantau berat badan tiap bulan agar hasil tidak bias dan mengecek kelengkapan data pada KIA.

3. Bagi akademisi bertanya pada Dinas Kependudukan dan Catatan Sipil tentang populasi ibu hamil sebelum melakukan penelitian.
4. Bagi akademisi menentukan data apa yang akan diambil agar pertanyaan dalam kuisisioner lengkap dan rinci sebelum pengambilan data.