

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Puskesmas Bukit Kemuning mengenai status gizi, asupan makana dan pengetahuan dapat disimpulkan bahwa:

1. Status gizi ibu hamil yang diukur dengan LILA dengan kategori beresiko sebanyak 63.3% menunjukan masih banyaknya ibu hamil yang mengalami KEK.
2. Asupan energi ibu hamil di ukur dengan metode semi FFQ dengan kategori kurang sebanyak 63.3% yang menunjukkan bahwa masih banyaknya ibu hamil yang kurang dalam asupan energinya.
3. Asupan karbohidrat ibu hamil di ukur dengan metode semi FFQ dengan kategori kurang sebanyak 66.7% sebagian besar ibu hamil masih kurang dalam pemenuhan asupan karbohidrat.
4. Asupan protein ibu hamil dengan metode semi FFQ dengan kategori lebih sebanyak 36.7% ibu hamil sudah baik dalam pemenuhan protein.
5. Asupan lemak ibu hamil dengan metode semi FFQ dengan kategori kurang 73.3% penyebabnya kurangnya kemungkinan ada pada proses pengolahan data asupan tersebut yang belum memperhitungkan pengolahan asupan lemak.
6. Pengetahuan ibu mengenai asupan makanan dengan kategori cukup sebanyak 60% ibu yang sudah memahami gizi dan asupan selama kehamilan.

#### **B. Saran**

Melihat dari hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Bukit Kemuning Lampung Utara masih terdapat ibu hamil yang mengalami KEK. Berdasarkan hasil tersebut saran yang dapat diberikan peneliti adalah bagi petugas Puskesmas dan ibu kader untuk lebih meningkatkan penyuluhan mengenai gizi seimbang ibu hamil terutama mengenai jumlah dan porsi asupan. Dan bagi ibu hamil diharapkan untuk lebih meningkatkan pengetahuan mengenai asupan makanan dengan datang ke Posyandu atau mencari melalui online