

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Sebagian besar ibu hamil memiliki asupan vitamin C yang cukup.
2. Sebagian besar ibu hamil memiliki konsumsi sumber tanin yang sering.
3. Sebagian besar ibu hamil memiliki kadar Hemoglobin berstatus tidak anemia.
4. Sebagian besar ibu hamil dengan asupan vitamin C kategori cukup tidak mengalami anemia.
5. Sebagian besar ibu hamil dengan asupan sumber tanin jarang tidak mengalami anemia.

B. Saran

1. Bagi Ibu Hamil

Diharapkan ibu hamil agar meningkatkan asupan vitamin C dari makanan terutama dari sumber sayuran dan buah-buahan disamping konsumsi suplemen vitamin C. Selain itu, ibu hamil diharapkan tidak mengonsumsi makanan atau minuman sumber tanin seperti teh, coklat, dan kopi berdekatan dengan waktu makan atau >2 jam setelah makan.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Memberikan penyuluhan dan edukasi kepada ibu hamil atau calon ibu hamil tentang makanan sumber vitamin C terutama yang berasal dari sayuran dan buah-buahan dan makanan yang dapat menghambat penyerapan zat besi (Fe) seperti tanin, fitat, oksalat, dan kalsium perlu diperhatikan waktu mengonsumsinya yaitu >2 jam setelah makan.