

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Sebagian besar ibu hamil memiliki asupan zat besi cukup.
2. Sebagian besar ibu hamil memiliki asupan sumber tanin jarang.
3. Sebagian besar ibu hamil memiliki status tidak anemia.
4. Sebagian besar ibu hamil dengan asupan zat besi cukup tidak mengalami anemia.
5. Sebagian besar ibu hamil dengan asupan sumber tanin jarang tidak mengalami anemia.

B. Saran

1. Bagi tenaga kesehatan

Penyuluhan dan edukasi kepada ibu hamil atau calon ibu hamil perlu ditingkatkan yaitu tentang makanan sumber zat besi terutama yang berasal dari hewani dan makanan yang menghambat penyerapan zat besi (Fe) seperti tanin, fitat, dan oksalat.

2. Bagi ibu hamil

Diharapkan ibu hamil agar meningkatkan asupan zat besi dari makanan terutama dari sumber hewani disamping konsumsi tablet tambah darah. Selain itu, ibu hamil diharapkan tidak mengonsumsi makanan ataminuman

sumber tanin seperti teh dan kopi berdekatan dengan waktu makan atau >2 jam setelah makan.

3. Bagi peneliti lain

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan asupan zat besi, sumber tanin dan status anemia pada ibu hamil dengan memperhatikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi. Penelitian tersebut termasuk tentang konsumsi zat besi hem dan nonhem serta waktu konsumsi sumber tanin yang mempengaruhi penyerapan zat besi.