

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Sebanyak 22 ibu hamil atau sebesar 22% mengalami anemia pada 5 desa di Kabupaten Kulon Progo. Angka ini dibawah angka nasional yaitu 28%.
2. Rata-rata asupan kalsium semua ibu hamil anemia yaitu 724.5 mg/hari atau 56% dari AKG.
3. Sebagian Ibu hamil anemia memiliki asupan kalsium lebih yaitu sejumlah 2 orang (9.1%).
4. Ibu hamil anemia memiliki asupan teh sering yaitu 63.6% dan asupan kopi sering yaitu 4.5%.
5. Sebagian Ibu hamil anemia memiliki asupan sumber tanin (teh dan kopi) yaitu sejumlah 14 orang (63.6%).

B. Saran

1. Untuk Ibu Hamil

Diharapkan ibu hamil selalu memeriksakan kehamilannya setiap bulan untuk mengetahui kesehatan ibu serta janin yang dikandungnya. Ibu hamil yang anemia sebaiknya membatasi konsumsi sumber makanan yang menghambat penyerapan zat besi dan meningkatkan konsumsi sumber makanan yang dapat membantu meningkatkan penyerapan zat besi serta rutin mengkonsumsi tablet tambah darah (TTD).

2. Untuk Peneliti

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian faktor lain yang menjadi penyebab anemia pada ibu hamil baik faktor langsung maupun faktor tidak langsung.

3. Untuk Petugas Kesehatan/ Puskesmas

Diharapkan petugas kesehatan/ puskesmas dapat memberikan penyuluhan gizi pada ibu hamil tentang bahan makanan yang menjadi penghambat penyerapan zat besi terutama kebiasaan konsumsi sumber tanin (teh dan kopi).