

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Sebanyak 79 ibu hamil (79,8%) memiliki asupan protein yang masih kurang.
2. Sebanyak 81 ibu hamil (81,9%) memiliki asupan zat besi yang cukup.
3. Sebanyak 24 ibu hamil (24,2%) berstatus anemia dan sebanyak 75 ibu hamil (75,8%) berstatus tidak anemia.
4. Sebagian besar 95,8% ibu hamil yang mengalami anemia memiliki asupan protein kurang.
5. Sebagian besar 75% ibu hamil yang mengalami anemia memiliki asupan zat besi kurang.
6. Sebanyak 6 ibu hamil memiliki asupan protein kurang dan zat besi cukup serta 16 ibu hamil memiliki asupan protein dan zat besi kurang.

#### **B. Saran**

Bagi Ibu Hamil

Diharapkan ibu hamil agar meningkatkan konsumsi sumber makanan protein dan zat besi untuk meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah terjadinya anemia selama kehamilan. Selain itu, ibu hamil diharapkan dalam mengonsumsi makanan sumber protein dan zat besi tidak bersamaan dengan *inhibitor* (penghambatnya).