

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian di wilayah Kabupaten Bantul (Desa Patalan, Desa Argodadi, Desa Bangunjiwo, Desa Triharjo, dan Desa Trimurti) dapat diketahui sebagai berikut.

1. Sebanyak 78 ibu hamil (78,8%) memiliki asupan zat besi yang cukup.
2. Sebanyak 75 ibu hamil (75,8%) memiliki asupan vitamin C yang cukup.
3. Sebanyak 32 ibu hamil (32,3%) berstatus anemia dan sebanyak 67 ibu hamil (67,7%) berstatus tidak anemia.
4. Sebagian besar ibu hamil yang mengalami anemia dengan asupan zat besi kurang yaitu sebanyak 15 ibu hamil (46,8%).
5. Sebagian besar ibu hamil yang mengalami anemia dengan asupan vitamin C kurang yaitu sebanyak 15 ibu hamil (46,8%).

B. Saran

Diharapkan bagi ibu hamil yang sudah tidak anemia agar tetap mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi tinggi dan vitamin C serta tetap minum tablet tambah darah untuk tetap mempertahankan kadar Hb sebagai antisipasi agar tidak terkena anemia selama kehamilan. Sedangkan bagi ibu hamil yang masih anemia diharapkan supaya lebih

rajin mengonsumsi tablet tambah darah, lebih memperhatikan keragaman asupan zat gizi yang termasuk di dalamnya terdapat beragam mikronutrien yang diperlukan tubuh untuk sintesis *heme* sehingga upaya tersebut bisa meningkatkan kadar Hb dan mengurangi risiko terkena anemia. Selain itu, ibu hamil diharapkan selalu rutin memeriksakan kehamilannya dan selalu aktif mengikuti kegiatan yang diberikan pihak puskesmas menyangkut kesehatan dan gizi ibu hamil.