

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Sebagian besar ibu hamil tidak anemia.
2. Sebagian besar ibu hamil memiliki tingkat pendidikan SMA, serta tidak mempunyai risiko dalam hal frekuensi ANC, paritas, umur ibu, jarak kehamilan, serta asupan protein, vitamin C, namun asupan zat besi baik, dan asupan sumber tannin ibu hamil masih dibatas normal.
3. Sebagian besar ibu hamil dengan tingkat pendidikan SMP mengalami anemia.
4. Sebagian besar ibu hamil dengan frekuensi ANC berisiko mengalami anemia.
5. Sebagian besar ibu hamil dengan paritas berisiko mengalami anemia.
6. Sebagian besar ibu hamil dengan umur ibu tidak berisiko mengalami anemia.
7. Sebagian besar ibu hamil dengan jarak kehamilan tidak berisiko mengalami anemia.
8. Sebagian besar ibu hamil dengan asupan protein kurang mengalami anemia.
9. Sebagian besar ibu hamil dengan asupan vitamin C kurang mengalami anemia.

10. Sebagian besar ibu hamil dengan asupan zat besi kurang mengalami anemia.
11. Sebagian besar ibu hamil dengan asupan sumber tannin lebih mengalami anemia.

B. Saran

1. Bagi tenaga kesehatan

Penyuluhan dan edukasi kepada ibu hamil dan calon ibu hamil mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian anemia meliputi program KB untuk mengatur jarak kehamilan dan membatasi jumlah anak, sosialisai usia yang aman untuk hamil sehingga dapat menekan anemia pada ibu hamil, kunjungan ANC yang teratur sebagai upaya deteksi dini kelainan kehamilan, penyuluhan tentang makanan sumber protein, vitamin C, dan sumber zat besi, serta makanan yang menghambat penyerapan zat besi (fe) seperti tanin, fitat, dan oksalat.

2. Bagi ibu hamil

- a. Diharapkan selalu memeriksakan kehamilannya minimal 4 kali dan memeriksakan Hb (hemoglobin) adar diketahui sedini mungkin gejala anemia.
- b. Diharapkan untuk mengatur jumlah anak sesuai dengan anjuran pemerintah.
- c. Diharapkan ibu hamil selalu memperhatikan makanan yang dikonsumsi, khususnya makanan yang tinggi protein seperti daging ayam, ikan, telur, dan lain-lain.

- d. Diharapkan ibu hamil selalu memperhatikan makanan yang dikonsumsi, khususnya makanan yang tinggi vitamin C.
- e. Diharapkan ibu hamil rutin mengonsumsi tablet Fe serta makanan yang tinggi zat besi untuk menghindari terjadinya anemia.
- f. Diharapkan ibu hamil menghindari makanan yang dapat menghambat penyerapan zat besi seperti teh dan kopi.