

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian di Desa Srimartani, Kecamatan Piyungan, Kabupaten Bantul dapat diketahui bahwa :

1. Sebagian besar wanita usia subur di Desa Srimartani, Kecamatan Piyungan, Kabupaten Bantul memiliki konsumsi zat gizi protein baik
2. Sebagian besar wanita usia subur di Desa Srimartani, Kecamatan Piyungan, Kabupaten Bantul memiliki konsumsi zat besi (Fe) yang baik
3. Sebagian besar wanita usia subur di Desa Srimartani, Kecamatan Piyungan, Kabupaten Bantul memiliki status anemia tidak anemia
4. Sebagian besar wanita usia subur mempunyai asupan protein yang baik dan status kadar hemoglobin normal
5. Sebagian besar wanita usia subur mempunyai asupan zat besi yang baik dan status kadar hemoglobin normal

B. Saran

1. Perlunya kesadaran wanita usia subur patuh dalam mengonsumsi Tablet Fe atau TTD (Tablet Tambah Darah) untuk mengatasi anemia.

2. Perlunya wanita usia subur dapat meningkatkan konsumsi protein zat besi dari makanan yang mengandung tinggi protein dan zat besi lauk hewani seperti daging, ayam, ikan, lauk nabati seperti kacang-kacangan dan sayur-sayuran yang hijau.
3. Perlunya wanita usia subur agar mengurangi konsumsi makanan dan minuman sumber tanin seperti teh dan kopi bersamaan dengan waktu makan.
4. Perlunya penelitian lebih lanjut untuk mendapatkan hasil yang lebih valid sehingga kasus anemia gizi terutama pada wanita usia subur dapat dicegah dan diatasi untuk mewujudkan kesejahteraan kesehatan indonesia.