

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

1. Konsumsi bahan makanan sumber Antioksidan yang berasal dari vitamin A sebagian besar (56,3%) responden termasuk dalam kategori kurang. Konsumsi bahan makanan sumber Antioksidan yang berasal dari vitamin C sebagian besar (64,6%) responden termasuk dalam kategori cukup, sedangkan Konsumsi bahan makanan sumber Antioksidan yang berasal dari vitamin E seluruh responden termasuk dalam kategori kurang.
2. Konsumsi bahan makanan sumber oksidan yang berasal dari lemak 70,8 % responden termasuk dalam kategori defisit (25% defisit berat, 20,8 % defisit sedang dan 25% defisit ringan).
3. Konsumsi bahan makanan sumber protein 68,8 % Responden termasuk dalam kategori defisit (39,6% defisit berat, 20,8 % defisit sedang dan 8,3% defisit ringan).
4. Kepatuhan konsumsi tablet Fe sebagian besar (75%) responden termasuk dalam kategori patuh.
5. Kadar Hb responden sebagian besar (64,6%) termasuk dalam kategori anemia.
6. Ada hubungan yang bermakna antara konsumsi bahan makanan sumber antioksidan yang berasal dari vitamin A dengan kadar Hb demikian juga konsumsi bahan makanan sumber antioksidan yang berasal dari vitamin C dengan kadar Hb.
7. Ada hubungan yang bermakna antara konsumsi bahan makanan sumber oksidan yang berasal dari Lemak dengan kadar Hb.
8. Ada hubungan yang bermakna antara konsumsi bahan makanan sumber protein dengan kadar Hb.
9. Ada hubungan yang bermakna antara kepatuhan konsumsi tablet Fe dengan kadar Hb.

## B. Saran

### 1. Bagi Puskesmas

Disarankan untuk dapat lebih meningkatkan promosi kesehatan khususnya bagi ibu hamil yaitu dengan melakukan penyuluhan tentang konsumsi bahan makanan yang dapat berpengaruh terhadap kadar Hb ibu hamil seperti bahan makanan sumber antioksidan (vitamin A,C dan E), Oksidan (lemak) dan Protein. Serta dibentuknya Kelompok Pendukung ( KP ) tablet Fe untuk ibu hamil dan pendampingan kader dalam konsumsi tablet Fe ibu hamil .

### 2. Bagi Masyarakat

Disarankan dapat semaksimal mungkin untuk memperhatikan konsumsi bahan makanan sumber antioksidan (vitamin A,C dan E), Oksidan (lemak), Protein dan konsumsi tablet Fe secara teratur sehingga masyarakat khususnya ibu hamil dapat menjaga kesehatannya dengan lebih baik.

