

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

- 5.1.1. Ibu hamil anemia yang konsumsi lemak rata-rata sebanyak 53,10%, konsumsi karbohidrat < rata-rata sebanyak 53,10%, dan sering konsumsi makanan instan sebanyak 84,40%.
- 5.1.2. Jumlah ibu yang mengalami anemia sebanyak 32 ibu hamil dan yang tidak mengalami anemia sebanyak 32 ibu hamil.
- 5.1.3. Ada hubungan konsumsi makanan sumber lemak dengan status anemia pada ibu hamil di wilayah Puskesmas Kaligangsa.
- 5.1.4. Tidak ada hubungan konsumsi makanan sumber karbohidrat dengan status anemia pada ibu hamil di wilayah Puskesmas Kaligangsa.
- 5.1.5. Ada hubungan konsumsi makanan instan dengan status anemia pada ibu hamil di wilayah Puskesmas Kaligangsa.
- 5.1.6. Konsumsi makanan sumber prooksidan eksogen yang paling berisiko anemia pada ibu hamil adalah konsumsi makanan instan.

5.2. Saran

- 5.2.1. Peningkatan pengetahuan kepada masyarakat, kader, ibu hamil dan keluarga ibu hamil tentang bahan makanan sumber prooksidan (lemak, karbohidrat, dan makanan instan) pada kegiatan penyuluhan, kelas ibu, kelompok ibu sehat sehati.
- 5.2.2. Kader kesehatan melakukan pendampingan untuk memberikan informasi tentang jenis makanan sumber prooksidan yang berhubungan dengan anemia pada ibu hamil.