

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Sebagian besar responden asupan nutrisi baik.
2. Sebagian besar responden tidak mengalami anemia.
3. Terdapat hubungan antara asupan nutrisi dengan kejadian anemia pada ibu hamil.

B. Saran

1. Bagi ibu hamil

Bagi ibu hamil disarankan untuk mengonsumsi asupan nutrisi seimbang diantaranya konsumsi protein hewani, protein nabati, buah dan sayur karena berpengaruh pada kejadian anemia. Penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara asupan nutrisi dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Oleh karena itu, pemenuhan nutrisi yang baik dan seimbang dapat membantu mengatasi kejadian anemia pada ibu hamil.

2. Bagi fasilitas kesehatan

Bagi fasilitas kesehatan, diharapkan meningkatkan edukasi gizi bagi ibu hamil melalui penyuluhan rutin tentang pentingnya makanan bergizi seimbang untuk mencegah anemia, serta melakukan pemantauan kadar hemoglobin dan asupan nutrisi secara berkala agar deteksi dan pencegahan anemia lebih optimal.

3. Bagi peneliti lain

Bagi peneliti lain perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan variabel dan rancangan yang berbeda yaitu tentang faktor-faktor lain yang mempengaruhi

kejadian anemia pada ibu hamil sehingga hasil yang didapat akan lebih objektif. Upaya pencegahan anemia pada ibu hamil sangat penting dilakukan secara holistik, tidak hanya melalui perbaikan asupan nutrisi, tetapi juga melalui peningkatan kualitas pelayanan kesehatan serta dukungan keluarga dan lingkungan sosial. Dengan demikian, risiko komplikasi kehamilan dapat ditekan dan kesehatan ibu serta janin dapat semakin terjamin.