

BAB 6

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan tujuan studi literatur mengenai sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil, maka disimpulkan bahwa:

1. Sari kacang hijau bermanfaat pada ibu hamil karena mengandung nutrisi, seperti protein, serat, vitamin, mineral, asam folat, kaya akan zat besi, dan antioksidan yang dibutuhkan selama kehamilan. Nutrisi yang terdapat didalam sari kacang hijau sangat baik untuk menambah berat badan ibu hamil dan janin selama kehamilan sehingga menghindari terjadinya bayi lahir dengan berat badan lahir rendah dan *premature*. Sari kacang hijau dapat membantu pembentukan sel darah merah pada ibu hamil dan mampu menurunkan risiko terjadinya anemia bahkan mendukung perkembangan pada janin. Mengonsumsi sari kacang hijau dapat mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil karena memiliki kandungan zat besi yang berperan dalam pembentukan sel darah merah. Oleh karena itu, sari kacang hijau dapat dimanfaatkan sebagai minuman untuk penambah darah dan sebagai obat alternatif atau non farmakologi dalam mencegah terjadinya anemia pada kehamilan.
2. Pencegahan anemia pada ibu hamil dapat dilakukan dengan mengonsumsi sari kacang hijau karena, kandung fitokimia didalam kacang hijau tersebut dapat membantu proses hemopoiesis (proses pembentukan sel-sel darah) sehingga dapat mencegah anemia.
3. Mengonsumsi sari kacang hijau pada ibu hamil dapat meningkatkan kadar hemoglobin sebesar 0.9g/ dL–1.89g/dL.

6.2 Implikasi dan rekomendasi

6.2.1 Implikasi

Tinjauan Naratif berimplikasi pada memberikan pengetahuan baru dan pandangan yang komprehensif yang membantu professional Kesehatan khususnya bidan dan Masyarakat dalam memahami potensi manfaat sari kacang hijau, pencegahan anemia, dan peningkatan kadar Hb pada Ibu hamil.

6.2.2 Rekomendasi

Berdasarkan Kesimpulan diatas dapat diberikan beberapa saran yakni sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan meneliti lebih mendalam mengenai pengaruh sari kacang hijau terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil.
2. Bagi Institusi Pendidikan Program Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan agar menjadikan hasil tulisan ini sebagai bahan pembelajaran/ bacaan terkait pengaruh sari kacang hijau terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil.
3. Bagi tenaga Kesehatan khususnya bidan untuk lebih memahami manfaat, pencegahan anemia dan pengaruh sari kacang hijau terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil dapat diterapkan secara umum.
4. Bagi Masyarakat dapat menjadi bahan edukasi, sosialisasi, dan khususnya ibu hamil diharapkan memanfaatkan untuk menambah pengetahuan terkait pengaruh sari kacang hijau terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil sehingga dapat meningkatkan dan mencegah terjadinya anemia dalam kehamilan.

