

## BAB 6 : PENUTUP

### 6.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan poin-poin kesimpulan penelitian sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden merupakan ibu hamil berusia 20–30 tahun dan berada pada trimester kehamilan kedua. Sebagian besar belum memiliki anak dan memiliki tingkat pendidikan menengah hingga tinggi. Pada umumnya responden tidak bekerja (ibu rumah tangga), sedangkan pekerjaan suami didominasi oleh buruh. Dari segi ekonomi, sebagian besar tergolong berpendapatan menengah ke bawah, dengan penghasilan bulanan antara Rp 1.000.000–2.000.000.
2. Sebagian besar responden memiliki kualitas makanan yang belum optimal, dengan rata-rata skor *Healthy Eating Index* (HEI) sebesar 56.61 termasuk kategori *Need Improvement*.
3. Sebagian besar responden memiliki kadar feritin dalam kategori normal.
4. Profil mikrobiota darah ibu hamil pada tingkat filum didominasi oleh *Proteobacteria*, kemudian *Firmicutes*, *Bacteroidetes*, dan *Actinobacteria*.
5. Terdapat korelasi yang signifikan antara kualitas makanan dan kadar feritin pada ibu hamil.
6. Terdapat korelasi yang signifikan antara kualitas makanan dengan profil mikrobiota tertentu yaitu pada filum *Firmicutes* dan Genus *Dialister*.

### 6.2 Saran

#### 6.2.1 Bagi Tenaga Kesehatan

Disarankan bagi tenaga kesehatan untuk memberikan intervensi gizi yang lebih menekankan pada pemenuhan energi, protein, dan mikronutrien penting seperti zat besi, zinc, folat, vitamin D, dan vitamin E untuk mendukung peningkatan kadar ferritin pada ibu hamil dan membatasi konsumsi makanan/minuman yang

mengandung inhibitor penyerapan zat besi seperti tannin, fitat, oksalat, polifenol, fosfat. Strategi tambahan yang dapat dipertimbangkan adalah asupan probiotik dan prebiotik yang dapat membantu menjaga keseimbangan mikrobiota, mendukung fermentasi serat menjadi SCFA, serta memperbaiki penyerapan dan metabolisme zat besi.

### 6.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk mempertimbangkan variabel lain seperti status inflamasi atau infeksi yang dapat memengaruhi kadar feritin. Serta memperhatikan kualitas sampel dalam kondisi yang baik untuk mendapatkan hasil yang lebih representatif.

