

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

1. Rerata asupan zat besi heme dan non-heme pada calon pengantin perempuan di Kota Padang yaitu $2,76 \pm 0,90$ mg/hari dan $3,83 \pm 0,97$ mg/hari.
2. Rerata kadar feritin serum calon pengantin perempuan di Kota Padang berada dalam rentang normal yaitu $46,27 \pm 27,61$ ng/ml.
3. Tidak terdapat hubungan antara asupan besi heme dan non-heme dengan kadar feritin serum pada calon pengantin perempuan di Kota Padang.

7.2 Saran

1. Peneliti menyarankan kepada masyarakat terutama calon pengantin perempuan untuk meningkatkan konsumsi asupan besi baik itu besi heme (produk hewani) maupun besi non-heme (produk nabati), serta meningkatkan konsumsi zat gizi mikro lain yang dapat membantu penyerapan besi seperti vitamin C dan mengurangi konsumsi makanan yang mengandung zat-zat penghambat penyerapan besi seperti teh dan kopi.
2. Untuk mengetahui apa saja faktor yang dapat memengaruhi kadar feritin dalam serum, maka diperlukan penapisan terhadap faktor-faktor lainnya seperti penyakit kronik (gagal ginjal kronik, diabetes mellitus), penyakit infeksi cacing, dan kelainan genetik seperti hemokromatosis.
3. Untuk mendeteksi dini penurunan zat besi di dalam tubuh, maka peneliti menyarankan ke peneliti selanjutnya untuk juga melakukan pemeriksaan terhadap kadar hemoglobin dan kadar transferin.
4. Peneliti menyarankan kepada pihak kesehatan untuk memberikan penyuluhan atau edukasi kepada calon pengantin perempuan mengenai gizi pada wanita di usia reproduktif atau Wanita Usia Subur (WUS) sebagai salah satu langkah awal untuk mengurangi kejadian anemia pada ibu hamil.