

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

- 7.1.1** Rerata nilai konsumsi zat besi pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja Puskesmas Kabupaten Agam yaitu berada dalam batasan normal.
- 7.1.2** Rerata kadar ferritin pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja Puskesmas Kabupaten Agam yaitu berada dalam batasan normal.
- 7.1.3** Terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi zat besi dengan kadar ferritin pada ibu hamil trimester I. Nilai korelasi menunjukkan arah hubungan positif dengan kekuatan lemah.

7.2 Saran

- 7.2.1** Diharapkan kepada responden agar lebih memperhatikan konsumsi sehari-hari dan memakan makanan yang beragam seperti konsumsi daging, ikan, sayuran, dan dilengkapi dengan buah-buahan untuk mencukupi zat gizi yang dibutuhkan selama kehamilan.
- 7.2.2** Diharapkan kepada tenaga kesehatan agar dapat memberikan komunikasi, informasi, dan edukasi kepada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas Kabupaten Agam terkait dampak dari anemia pada kehamilan dan manfaat konsumsi zat besi terhadap ferritin ibu hamil, memperbanyak konsumsi zat besi dari hewani karena penyerapannya lebih cepat, lebih meningkatkan konsumsi zat besi pada ibu hamil terutama pada Trimester 2 dan Trimester 3 karena janin sudah mulai berkembang.
- 7.2.3** Diharapkan pada peneliti selanjutnya agar dapat melanjutkan penelitian ini dengan variabel lainnya seperti zat makro atau zat mikro lainnya terhadap kadar ferritin ibu hamil trimester I.

7.2.4 Diharapkan pada peneliti selanjutnya agar dapat mengukur kadar hemoglobin ibu, serta melakukan penilaian FFQ ibu secara berkelanjutan pada penelitian selanjutnya.

