

## **BAB 5**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

1. Hasil review jurnal didapatkan bahwa pola makan ibu hamil tidak sehat
2. Hasil review jurnal didapatkan bahwa sebagian besar ibu hamil mengalami anemia.
3. Hasil review jurnal didapatkan bahwa terdapat hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil dimana semakin sehat pola makan ibu hamil, maka kejadian anemia semakin menurun, sebaliknya semakin tidak sehat pola makan ibu hamil, maka semakin tinggi kejadian anemia pada ibu hamil. Hal ini disebabkan karena pola makan yang tidak seimbang akan menyebabkan pembentukan sel darah merah dan hemoglobin juga akan terganggu yang menyebabkan terjadinya anemia dalam kehamilan.

#### **5.2 Saran**

1. Bagi Ibu Hamil

Mengonsumsi makanan yang sehat selama kehamilan, menjaga jarak kehamilan agar tidak terlalu sering melahirkan, membatasi kehamilan karena semakin sering menjalani persalinan, maka risiko mengalami anemia semakin tinggi, mengonsumsi tablet Fe secara teratur dimulai pada trimester II.

## 2. Bagi Petugas Kesehatan

Peran petugas kesehatan juga di perlukan antara lain dengan meningkatkan kesadaran ibu hamil melalui penyuluhan mengenai anemia dalam kehamilan dan konseling tentang pentingnya pola konsumsi makanan dengan menu seimbang untuk ibu hamil, serta inovasi bentuk penyuluhan, sehingga lebih menarik untuk meningkatkan minat ibu hamil dalam mengikuti penyuluhan yang di adakan oleh petugas kesehatan. Selain itu perlu dilakukan demonstrasi tentang cara pengolahan makanan supaya ibu hamil paham cara melakukan pengolahan makanan

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Melakukan pengembangan penelitian yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor serta penyebab kejadian anemia pada ibu hamil dengan melakukan penelitian secara langsung.