

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Pemberian ekstrak kurma (*Phoenix dactylifera L*) pada ibu hamil selama 16 hari terbukti berpengaruh terhadap peningkatan terhadap peningkatan status besi yang ditunjukkan dari peningkatan kadar hemoglobin dan kadar ferritin

B. Saran

1. Bagi responden

Ibu hamil baik yang mengalami anemia maupun yang tidak mengalami anemia, disarankan selain mengkonsumsi tablet Fe, folat juga mengkonsumsi ekstrak kurma untuk mencegah ataupun mengurangi resiko anemia selama kehamilan.

2. Bagi Tempat penelitian

Tenaga kesehatan sebaiknya memberikan sosialisasi kepada ibu hamil khususnya yang mengalami anemia akan pentingnya mengkonsumsi tablet Fe, folat secara rutin dan megkonsumsi ekstrak kurma untuk mengurangi resiko anemia selama kehamilan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu referensi kepustakaan penelitian selanjutnya.

- b. Peneliti yang akan datang hendaknya memberikan batasan jenis dan jumlah tanin yang boleh dikonsumsi oleh responden selama penelitian berlangsung, agar tidak mengurangi penyerapan kandungan zat besi.