

BAB IV

SIMPULAN DAN SARAN

1.1 Simpulan

- 1) Kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia sebelum diberikan jus kombinasi brokoli alpukat nilai rata-rata yaitu 10,09 g% dan kelompok sesudah diberikan jus kombinasi brokoli alpukat didapatkan nilai rata-rata 11,7 g% dan menunjukkan kenaikan sebesar 1,65 g%.
- 2) Ada perbedaan yang signifikan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia yang mengonsumsi jus kombinasi brokoli alpukat sebelum dan sesudah mengonsumsi jus kombinasi brokoli alpukat.
- 3) Konsumsi jus kombinasi brokoli alpukat terbukti efektif dengan peningkatan kadar Hb pada ibu hamil dengan anemia.

1.2 Saran

1.2.1 Bagi PMB

Disarankan penelitian ini menjadi bahan referensi dan diadakan penyuluhan untuk alternatif pengobatan pada ibu hamil yang mengalami anemia agar dapat mengonsumsi jus kombinasi brokoli alpukat dan Fe untuk meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia, selain hanya mengonsumsi tablet Fe agar jumlah ibu hamil dengan anemia dapat berkurang

1.2.2 Bagi Ibu Hamil

Disarankan tetap mengonsumsi tablet Fe disertai mengonsumsi asupan makanan yang membant meningkatkan kadar hemoglobin seperti sayuran dan buah-

buah. Brokoli dan alpukat merupakan bahan makanan sumber zat besi dan vitamin C sebagai sumber anti oksidan.

1.2.3 Penelitian Selanjutnya

- 1) Perlu dilakukan penelitian serupa dengan sampel yang lebih besar.
- 2) Perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan mengontrol faktor nutrisi ibu hamil dengan anemia.

