

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Merujuk pada temuan penelitian yang dilaksanakan tentang perbandingan efektivitas konsumsi sayur bayam merah dan sayur bayam hijau terhadap kadar hemoglobin ibu hamil trimester I dengan anemia di TPMB Surailly Kabupaten Bogor Tahun 2023, dapat ditarik simpulan yaitu:

- 1) Konsumsi bayam merah efektif meningkatkan terhadap kadar Hb pada ibu hamil trimester I dengan anemia dengan nilai p-value $0,003 \leq 0,05$.
- 2) Konsumsi bayam hijau efektif meningkatkan terhadap kadar Hb pada ibu hamil trimester I dengan anemia dengan nilai p-value $0,009 \leq 0,05$.
- 3) Berdasarkan Hasil perbandingan konsumsi sayur bayam merah dengan konsumsi sayur bayam hijau terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil trimester I dengan anemia diketahui hasil *uji independen t-test* diperoleh nilai Sig (2-tailed) adalah 0,789.

5.2 Saran

1) **Bagi Ibu Hamil dan Masyarakat**

Ibu hamil yang mengalami anemia atau memiliki kadar hemoglobin rendah sebaiknya memasukkan bayam merah dan bayam hijau dalam pola makan mereka. Melakukan konsumsi makanan yang kaya akan zat besi sangat dianjurkan.

2) **Bagi Bidan**

Harapannya penelitian ini dapat memberikan pengetahuan kepada para profesional kesehatan, khususnya bidan, bahwa konsumsi bayam merah dan

bayam hijau bersamaan dengan suplemen zat besi berpotensi menghasilkan peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

