

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Artikel yang digunakan pada *review* ini membahas tentang hubungan atau pengaruh asam folat pada kadar hemoglobin wanita prakonsepsi. Dengan melihat kecukupan konsumsi asam folat melalui *Food Recall* maupun pengecekan kadar plasma folat dalam darah secara langsung, serta melihat kadar hemoglobin pada wanita prakonsepsi (remaja putri, wanita usia subur dan wanita usia reproduktif). Semua artikel tersebut menyebutkan adanya hubungan atau pengaruh asam folat dengan kadar hemoglobin.

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kejadian anemia pada wanita prakonsepsi

Masih banyak wanita prakonsepsi yang memiliki kadar hemoglobin dibawah normal atau termasuk dalam kategori anemia, baik anemia ringan, sedang dan berat.

2. Pemenuhan kecukupan asam folat pada wanita prakonsepsi

Masih terdapat banyak wanita prakonsepsi yang memiliki asupan asam folat dibawah standar Angka Kecukupan Gizi (AKG). Hal ini dipengaruhi oleh pola konsumsi dan frekuensi konsumsi sumber makanan yang mengandung asam folat pada wanita prakonsepsi yang termasuk dalam kategori kurang.

3. Pengaruh kecukupan asam folat pada wanita prakonsepsi dengan kejadian anemia

Kadar hemoglobin pada wanita prakonsepsi salah satunya dipengaruhi oleh tingkat kecukupan asam folat. Sehingga jika terdapat defisiensi asam folat maka akan berpengaruh pada kejadian anemia pada wanita prakonsepsi.

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh kecukupan asam folat dengan kadar hemoglobin wanita prakonsepsi yang dihubungkan dengan faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kejadian anemia wanita seperti pola menstruasi.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Perlu dilakukan promosi kesehatan kepada masyarakat terutama pada wanita usia subur dan prakonsepsi tentang pentingnya memenuhi kebutuhan asupan asam folat, sehingga wanita usia subur dan prakonsepsi dapat mengenali pentingnya mengonsumsi asam folat untuk mencegah terjadinya anemia. Dengan demikian maka sudah sepatutnya bagi tenaga kesehatan dan masyarakat untuk lebih memperhatikan pola konsumsi atau asupan makanan wanita prakonsepsi, terutama yang mengandung asam folat, sehingga bisa mencukupi kebutuhan asam folat harian wanita prakonsepsi. Selain itu bisa juga dibuat program pengecekan kecukupan asam folat wanita secara berkala pada instansi kesehatan.

3. Bagi Instansi Akademik

Agar pembelajaran tentang asuhan pada wanita prakonsepsi dan persiapan perencanaan kehamilan bisa membahas dengan rinci tentang pengaruh asam folat pada kadar hemoglobin wanita prakonsepsi.