

## **BAB 6**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1 Simpulan**

Dari hasil penelitian pemeriksaan kadar hemoglobin ibu hamil yang sering dan jarang mengkonsumsi teh dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh kebiasaan konsumsi teh terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil.

#### **6.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh kebiasaan konsumsi teh terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil, maka :

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Perlu melakukan kajian lebih lanjut mengenai teh dan pengaruhnya terhadap kadar hemoglobin khususnya pada ibu hamil yang memerlukan cadangan besi lebih banyak untuk pembentukan hemoglobin.

2. Bagi Masyarakat

Diharapkan bagi masyarakat khususnya ibu hamil agar lebih memperhatikan makanan yang dikonsumsinya karena kebutuhan vitamin dan mineral khususnya zat besi semakin meningkat selama kehamilan.