

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Simpulan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Sebagian besar ibu hamil di Puskesmas I Melaya tahun 2025 memiliki status sosial ekonomi kategori sangat tinggi dan sedang.
2. Sebagian besar ibu hamil di Puskesmas I Melaya tahun 2025 patuh dalam mengkonsumsi tablet tambah darah.
3. Sebagian besar ibu hamil di Puskesmas I Melaya tahun 2025 tidak mengalami anemia.
4. Terdapat hubungan antara status sosial ekonomi dengan kejadian anemia ibu hamil di Puskesmas 1 Melaya tahun 2025.
5. Terdapat hubungan antara kepatuhan tablet tambah darah dengan kejadian anemia ibu hamil di Puskesmas 1 Melaya tahun 2025.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Puskesmas dan tenaga kesehatan

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan dalam upaya peningkatan status kesehatan ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas I Melaya, dan diharapkan petugas kesehatan UPTD. Puskesmas I Melaya memberikan edukasi tentang pentingnya konsumsi tablet tambah darah untuk ibu hamil.

2. Ibu hamil

Kepada ibu hamil lebih memperhatikan lagi dalam pemahaman tentang mengkonsumsi tablet tambah darah saat hamil untuk menghindari hal hal yang tidak diinginkan seperti anemia saat kehamilan. Berikut adalah beberapa saran yang dapat membantu ibu hamil agar lebih rutin dan patuh dalam mengonsumsi tablet tambah darah:

- a. Jadwalkan waktu konsumsi yang tetap. Mengusahakan untuk mengonsumsi tablet tambah darah pada waktu yang sama setiap hari, misalnya pada malam hari sebelum tidur. Selain membantu membentuk kebiasaan, minum tablet tambah darah di malam hari juga dapat mengurangi rasa mual yang sering muncul setelah minum tablet tambah darah.
- b. Gunakan alarm pengingat. Memanfaatkan alarm di ponsel atau aplikasi pengingat khusus dapat membantu mengingat waktu minum tablet tambah darah.
- c. Melibatkan keluarga sebagai pengingat. Meminta bantuan suami atau anggota keluarga lain untuk mengingatkan waktu minum tablet tambah darah setiap hari. Dukungan keluarga terbukti dapat memperkuat kebiasaan baik pada ibu hamil dan meningkatkan kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah.
- d. Mengonsumsi bersama vitamin C. penyerapan zat besi lebih optimal saat mengonsumsi tablet tambah darah bersama makanan atau minuman yang kaya vitamin C, menghindari konsumsi tablet tambah darah bersamaan dengan teh, kopi, susu, serta obat maag karena bisa menghambat penyerapan zat besi.

3. Peneliti selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya, diharapkan mampu memperluas cakupan wilayah penelitian sehingga dapat mewakili keadaan yang sebenarnya serta menambahkan faktor – faktor lain yang diduga berhubungan dengan anemia pada ibu hamil.