

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan mengenai “Hubungan Status Gizi Pra-Kehamilan dan Aktivitas Fisik Ibu Hamil dengan Tekanan Darah pada Kehamilan Trimester Tiga” maka dapat disimpulkan:

1. Karakteristik dasar dari subjek penelitian paling dominan berada pada rentang usia 20-35 tahun dan status paritas terbesar yakni primipara.
2. Status gizi pra-kehamilan paling banyak termasuk pada kategori *overweight* dan obesitas.
3. Aktivitas fisik ibu hamil trimester tiga paling banyak termasuk pada kategori rendah.
4. Tekanan darah pada kehamilan trimester tiga paling banyak termasuk pada kategori tidak hipertensi.
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi pra-kehamilan dengan tekanan darah pada kehamilan trimester tiga.
6. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik ibu hamil dengan tekanan darah pada kehamilan trimester tiga.

7.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, terdapat beberapa saran sebagai berikut:

1. Diharapkan dapat menambah informasi bagi ibu hamil mengenai usia dan status paritas yang berisiko mengalami hipertensi dalam kehamilan.
2. Diharapkan dapat membantu meningkatkan kesadaran ibu hamil untuk menjaga status gizi pra-kehamilan dalam rentang normal sebagai faktor tidak langsung yang menyebabkan hipertensi dalam kehamilan.
3. Diharapkan ibu hamil trimester tiga tetap melakukan aktivitas fisik sehari-hari serta senam hamil untuk mempersiapkan diri secara fisik dan mental dalam menghadapi kehamilan dan persalinan.
4. Diharapkan dapat membantu meningkatkan kesadaran ibu hamil untuk tetap menjaga tekanan darah dalam rentang normal dengan cara memperhatikan berbagai faktor penyebab yang dapat memicu hipertensi dalam kehamilan.

5. Diharapkan peneliti berikutnya dapat menambahkan variabel lain yang dapat memengaruhi tekanan darah selama kehamilan, baik itu faktor risiko yang dapat dimodifikasi maupun tidak dapat dimodifikasi seperti usia yang ekstrem, genetik (riwayat penyakit keluarga), status obstetri, kehamilan ganda, komorbid, faktor psikologis (tingkat stres), paparan asap rokok, dan asupan makanan (natrium, gula, lemak).

