

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan gaya hidup dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Pegambiran Kota Padang, maka dapat diambil Kesimpulan sebagai berikut :

2. Gambaran kejadian anemia pada ibu hamil didapatkan sebanyak 42 (38,2%) responden mengalami anemia.
3. Gambaran skor gaya hidup ibu hamil didapatkan hasil nilai median 105,00.
4. Hasil uji statistic menunjukkan p-value 0,000 ($< 0,05$), hasil nilai koefisien korelasi (r) sebesar +0,361 dan r^2 0,13. Terdapat hubungan yang bermakna antara gaya hidup dengan anemia pada ibu hamil dengan nilai koefisien korelasi positif, kekuatan hubungan tergolong lemah dengan kontribusi 13,03%.

B. Saran

1. Bagi Responden ibu hamil

Diharapkan ibu hamil dapat memperhatikan dan menerapkan gaya hidup sehat selama masa kehamilan. Hal yang dapat dilakukan ibu hamil yaitu memperbaiki pola nutrisi dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang yang kaya zat besi, asam folat, vitamin C, protein, serta membatasi konsumsi makanan dan minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi.

Meningkatkan aktivitas fisik yang aman sesuai usia kehamilan, seperti berjalan kaki 20-30 menit, senam hamil, atau yoga prenatal secara rutin, serta mulai membiasakan teknik pengelolaan stres, seperti relaksasi pernapasan, meditasi.

2. Bagi Puskesmas

Puskesmas Pegambiran Kota Padang disarankan untuk memperkuat program promosi kesehatan yang berfokus pada pembentukan gaya hidup sehat pada ibu hamil. Edukasi yang diberikan tidak hanya menekankan pentingnya konsumsi tablet tambah darah, tetapi juga mencakup seluruh aspek gaya hidup sehat terutama pada aspek aktifitas fisik, manajemen stress dan pola nutrisi. Edukasi tersebut dapat dilaksanakan secara berkelanjutan melalui kelas ibu hamil, penyuluhan pada kegiatan posyandu, konseling individu saat kunjungan antenatal (ANC), maupun media edukasi seperti buku KIA, leaflet, dan media digital. Selain itu, Puskesmas juga diharapkan dapat mengembangkan program pendukung berupa senam hamil atau prenatal yoga secara rutin.

3. Bagi Institusi Keperawatan

Diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai tambahan pembelajaran dan pengembangan ilmu, khususnya tentang kesehatan ibu hamil, gaya hidup dan anemia pada ibu hamil, memperkaya referensi kepustakaan yang relevan, serta memperkuat kerja sama dengan puskesmas sebagai lahan praktik dan penelitian mahasiswa.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan dengan memperluas jumlah sampel dan variabel yang diteliti lebih mendalam mengenai perilaku promosi kesehatan pada ibu hamil pada dimensi-dimensi gaya hidup terutama aktivitas fisik, manajemen stres, dan pola nutrisi. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian terkait penerapan salah satu intervensi untuk mengevaluasi efektivitas program promosi kesehatan dalam meningkatkan perilaku hidup sehat ibu hamil, seperti modul edukasi terstruktur, konseling individual, kelas ibu hamil, maupun program senam hamil dan prenatal yoga .

