

BAB 6: KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara asupan zat gizi (protein, zat besi, dan vitamin C) dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan status anemia pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang terhadap 77 responden, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Mayoritas ibu hamil trimester III mengalami anemia, yaitu sebesar 67,5 %.
2. Mayoritas ibu hamil memiliki asupan protein kurang (<80 % AKG) yaitu sebesar 63,6 %.
3. Mayoritas ibu hamil memiliki asupan zat besi kurang (<77 % AKG) yaitu sebesar 58,4 %.
4. Mayoritas ibu hamil memiliki asupan vitamin C cukup (≥ 77 % AKG) yaitu sebesar 75,3 %.
5. Mayoritas ibu hamil tidak patuh mengonsumsi tablet tambah darah yaitu sebesar 54,5 %.
6. Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan protein dengan status anemia pada ibu hamil trimester III.
7. Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan zat besi dengan status anemia pada ibu hamil trimester III.
8. Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan vitamin C dengan status anemia pada ibu hamil trimester III.
9. Terdapat hubungan yang bermakna antara kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan status anemia pada ibu hamil trimester III.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Ibu Hamil

Bagi ibu hamil, diharapkan dapat menerapkan pola makan bergizi seimbang dengan mengonsumsi pangan yang kaya protein, seperti telur, ikan, ayam, daging tanpa lemak, susu, tempe, dan tahu, serta meningkatkan konsumsi sumber zat besi, seperti daging merah, hati, ikan, sayuran hijau, dan kacang-kacangan, yang diimbangi dengan konsumsi sumber vitamin C, seperti jeruk, jambu biji, pepaya, dan tomat untuk membantu meningkatkan penyerapan zat besi. Selain itu, ibu hamil diharapkan patuh mengonsumsi minimal 90 tablet tambah darah selama kehamilan sesuai anjuran tenaga kesehatan serta rutin melakukan pemeriksaan kehamilan (*antenatal care/ANC*) agar anemia dapat dideteksi dan ditangani sedini mungkin.

6.2.2 Bagi Puskesmas Belimbing Kota Padang

Bagi tenaga kesehatan di Puskesmas Belimbing Kota Padang, diharapkan dapat meningkatkan edukasi dan konseling gizi kepada ibu hamil mengenai pentingnya pemenuhan asupan protein, zat besi, dan vitamin C untuk mencegah anemia. Edukasi mengenai pemenuhan protein dapat disertai dengan contoh sumber protein yang mudah diperoleh dan dikonsumsi, seperti ikan, ayam, telur, daging, tahu, dan tempe. Selain itu, perlu diberikan edukasi kepada ibu hamil yang tidak patuh mengonsumsi tablet tambah darah mengenai manfaat TTD bagi kesehatan ibu dan janin, risiko anemia apabila TTD tidak dikonsumsi, cara konsumsi TTD yang benar, serta cara mengatasi efek samping yang mungkin muncul. Bentuk edukasi dapat dilakukan melalui konseling secara individual saat kunjungan antenatal, penyuluhan pada kelas ibu hamil, serta pemberian media edukasi seperti leaflet atau booklet yang memuat informasi mengenai manfaat TTD, cara konsumsi, dan cara mengatasi efek samping. Edukasi juga dapat mencakup anjuran mengonsumsi TTD bersama sumber vitamin C

dan tidak bersamaan dengan teh atau kopi agar penyerapan zat besi lebih optimal. Selain itu, perlu dilakukan pemantauan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dan pemeriksaan kadar hemoglobin secara berkala, serta pelibatan keluarga sebagai upaya meningkatkan kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi TTD.

6.2.3 Bagi Dinas Kesehatan Kota Padang

Bagi Dinas Kesehatan Kota Padang, diharapkan dapat memperkuat program pencegahan anemia pada ibu hamil melalui peningkatan edukasi gizi, pemantauan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, pemeriksaan kadar hemoglobin secara berkala, serta menjamin ketersediaan tablet tambah darah di seluruh fasilitas pelayanan kesehatan. Selain itu, diperlukan kerja sama lintas sektor untuk mendukung peningkatan pengetahuan dan pemenuhan gizi ibu hamil sehingga upaya pencegahan anemia dapat berjalan secara optimal.

6.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan desain kohort atau longitudinal agar perubahan asupan zat gizi, kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, dan status anemia dapat diamati dari waktu ke waktu sehingga hubungan antara variabel penelitian dapat dijelaskan dengan lebih baik, serta menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil, seperti status gizi sebelum hamil, paritas, penyakit infeksi, dan kadar ferritin serum, sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan anemia pada ibu hamil.