

BAB 6: KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terkait hubungan kebiasaan konsumsi teh, status gizi, dan paritas terhadap kejadian anemia pada ibu hamil trimester II dan III di wilayah kerja Puskesmas Pagambiran tahun 2026, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pagambiran tidak mengalami anemia yaitu sebesar 70,3%
2. Sebagian besar ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pagambiran memiliki kebiasaan konsumsi teh yang tidak baik yaitu sebesar 51,4%
3. Sebagian besar ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pagambiran tidak mengalami kekurangan energi kronis (KEK) yaitu sebesar 91,9%
4. Sebagian besar ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pagambiran memiliki paritas yang tidak berisiko yaitu sebesar 91,9%
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi teh dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester II dan III di wilayah kerja Puskesmas Pagambiran Tahun 2026
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester II dan III di wilayah kerja Puskesmas Pagambiran Tahun 2026
7. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara paritas dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester II dan III di wilayah kerja Puskesmas Pagambiran Tahun 2026

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Ibu Hamil

Ibu hamil diharapkan lebih memperhatikan pola konsumsi teh sehari-hari, yaitu dengan memberi jarak minimal 1 jam sebelum atau sesudah waktu makan maupun konsumsi tablet tambah darah. Hal ini penting karena kandungan tanin dalam teh dapat berikatan dengan zat besi non-heme dan membentuk senyawa kompleks yang sulit diserap oleh tubuh, sehingga efektivitas penyerapan zat besi dari makanan maupun suplemen menjadi berkurang. Selain menjaga jarak waktu konsumsi, ibu hamil juga dianjurkan untuk membatasi frekuensi dan jumlah konsumsi teh sehari-hari, mengingat kebutuhan zat besi selama kehamilan meningkat secara signifikan, terutama untuk mendukung pertambahan volume darah ibu serta pertumbuhan dan perkembangan janin.

Ibu hamil juga dianjurkan untuk menjaga status gizi dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang yang mengandung sumber zat besi, baik heme maupun non-heme, seperti daging merah, hati, ikan, telur, serta sayuran hijau dan kacang-kacangan. Konsumsi makanan sumber zat besi tersebut sebaiknya disertai dengan asupan vitamin C, misalnya dari buah-buahan segar, karena vitamin C dapat membantu meningkatkan penyerapan zat besi non-heme di dalam tubuh. Selain itu, kecukupan asam folat, protein, dan vitamin pendukung lainnya juga perlu diperhatikan. Konsumsi tablet tambah darah juga perlu dilakukan secara teratur dan sesuai anjuran tenaga kesehatan guna mencegah terjadinya anemia selama kehamilan, khususnya pada trimester II dan III yang merupakan periode dengan kebutuhan zat besi tertinggi.

6.2.2 Bagi Puskesmas

Puskesmas diharapkan dapat meningkatkan upaya edukasi kepada ibu hamil terkait faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia, khususnya mengenai kebiasaan konsumsi teh yang tepat, pentingnya pemenuhan zat gizi selama kehamilan, serta keterkaitan status gizi dan paritas terhadap risiko anemia. Edukasi ini dapat dilakukan melalui penyuluhan kelompok pada kegiatan kelas ibu hamil maupun konseling individu saat kunjungan ANC, dengan memanfaatkan media edukasi yang mudah dipahami, seperti leaflet, poster, atau lembar balik, agar informasi dapat tersampaikan secara lebih efektif kepada ibu hamil dengan berbagai latar belakang pendidikan.

Penguatan pemantauan status gizi dan kadar hemoglobin ibu hamil juga perlu untuk dilakukan melalui kunjungan ANC secara rutin sesuai standar, termasuk pemeriksaan hemoglobin, guna mendeteksi risiko anemia sejak dini. Tenaga kesehatan juga diharapkan dapat memberikan konseling gizi secara personal sesuai dengan kondisi masing-masing ibu hamil, termasuk mengingatkan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah serta pola konsumsi teh yang tepat, sehingga upaya pencegahan dan penanganan anemia pada ibu hamil dapat dilakukan secara lebih optimal.

6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk meningkatkan jumlah sampel agar hasil yang diperoleh lebih representatif. Representatif yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu terkait cakupan wilayah penelitian, di mana penelitian ini hanya dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Pagambiran, sehingga hasil yang diperoleh belum dapat menggambarkan kondisi ibu hamil secara keseluruhan di Kota Padang, melainkan

hanya mewakili karakteristik ibu hamil pada wilayah kerja Puskesmas Pagambiran saja.

