

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil dan analisis penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden, mayoritas berusia diantara 20-35 Tahun (94%), mayoritas responden berada pada usia kehamilan Trimester II (64%), mayoritas responden juga memiliki jumlah paritas hamil pertama (51%). Mayoritas responden tamatan SMA/MA/Sederajat (53%), begitu juga dengan suami responden mayoritas tamatan SMA/MA/Sederajat (55%). Mayoritas responden berprofesi sebagai Ibu Rumah Tangga (47%), sedangkan suami responden mayoritas berprofesi petani (71%), mayoritas responden memiliki pendapatan dalam kategori rendah (53%), mayoritas responden termasuk kategori keluarga kecil (1-4 orang) dengan persentase 98%.
2. Kebiasaan makan responden berada pada kategori baik (58%).
3. Aktivitas fisik responden berada pada kategori sedang (87%).
4. Angka kejadian anemia yang dialami responden sebanyak 49%, artinya sebanyak 51% responden tidak mengalami kejadian anemia.
5. Berdasarkan hasil pengujian *chi-square* terhadap variabel kebiasaan makan, diketahui terdapat hubungan signifikan kebiasaan makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil, dimana  $p= 0.043 < 0.05$ , dengan nilai OR 0.320 artinya ibu hamil dengan kebiasaan makan yang kurang baik berpeluang

mengalami anemia 0.320 kali lebih tinggi dibandingkan ibu hamil dengan kebiasaan makan yang baik.

6. Berdasarkan hasil pengujian *chi-square* yang dilakukan terhadap variabel aktivitas fisik, diketahui bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada ibu hamil, dimana nilai  $p=0.913 < 0.05$ .

## 5.2. Implikasi

Temuan dalam penelitian ini mempunyai beberapa implikasi penting, bahwa puskesmas sebagai pusat layanan kesehatan masyarakat dan khususnya bagi ibu hamil, untuk memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian anemia, seperti faktor kebiasaan makan dan aktivitas fisik ibu selama masa kehamilan. Terkhusus dengan faktor kebiasaan makan, dimana pada penelitian ini, memiliki hubungan yang signifikan menyebabkan terjadinya anemia pada ibu hamil. Temuan penelitian ini diharapkan dapat dicari solusi guna mengatasi kejadian anemia pada ibu hamil, baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi yang dapat memberikan informasi terkait dengan kebiasaan makan, aktivitas fisik dan hubungannya dengan kejadian anemia pada ibu hamil.

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi pihak puskesmas untuk lebih mengedukasi para ibu hamil guna selalu memperhatikan kebiasaan makannya selama masa kehamilan dengan makanan yang bergizi. Khusus bagi ibu hamil, dengan mampu memperhatikan dan mengurangi risiko anemia dengan menjaga kebiasaan makannya terutama mengonsumsi lebih

banyak makanan yang kaya zat besi dan gizi agar mampu mempertahankan kesehatan dirinya sendiri maupun perkembangan janinnya hingga sehat dan selamat sampai melahirkan.

### 5.3. Saran

Berdasarkan penarikan kesimpulan di atas, maka terdapat beberapa saran yang perlu penulis sampaikan sebagai masukan dan bahan pertimbangan bagi pihak-pihak terkait, yaitu:

1. Bagi pihak Puskesmas diharapkan lebih aktif memberikan penyuluhan dan edukasi terkait dengan kebiasaan makan yang baik bagi ibu hamil guna terhindar dari resiko kejadian anemia.
2. Bagi ibu hamil diharapkan rajin mengonsumsi lebih banyak makanan yang kaya zat besi dan gizi agar dapat mengurangi risiko anemia dan juga untuk mempertahankan kesehatan baik untuk dirinya sendiri dan perkembangan janinnya.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian lanjutan dengan populasi dan sampel yang lebih besar untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik dan akurat.