BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden di Puskesmas Piyungan, Kabupaten Bantul, menunjukkan pola makan yang baik, dengan jumlah mencapai 20 orang (34,5%).
2. Mayoritas responden di Puskesmas Piyungan, Kabupaten Bantul, menunjukkan tidak anemia, dengan jumlah mencapai 32 orang (55,2%).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan kejadian anemia pada ibu hamil dengan nilai hasil uji *chi-square* ($p\text{-value} = 0,000$). Keeratan hubungan antara pola makan dan kejadian hipertensi ($R=0,626$) yang menunjukkan hubungan yang kuat.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Saran Bagi Ibu Hamil

Ibu hamil disarankan untuk menerapkan pola makan yang seimbang dengan memasukkan berbagai sumber nutrisi penting dalam diet mereka. Konsumsi makanan yang kaya zat besi, seperti daging merah, ikan, dan sayuran berdaun hijau, serta makanan yang mengandung vitamin C untuk meningkatkan penyerapan zat besi, seperti buah-buahan dan sayuran, sangat dianjurkan.

2. Saran Bagi Puskesmas

Puskesmas diharapkan untuk dapat menyediakan lagi program kelas ibu hamil dan penyuluhan tentang pola makan sehat selama kehamilan. Program ini sebaiknya mencakup informasi tentang pentingnya asupan zat besi dan nutrisi lain yang mendukung kesehatan ibu dan janin.

3. Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan di berbagai lokasi dan kondisi sosial-ekonomi yang berbeda juga penting untuk meningkatkan generalisasi hasil. Selain itu, mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mempengaruhi kejadian anemia, seperti faktor sosial-ekonomi, akses ke layanan kesehatan, dan tingkat pendidikan, dapat memberikan wawasan tambahan.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
PERPUSTAKAAN
YOGYAKARTA