

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil pre-test pada Ny. R ibu hamil dengan anemia ringan trimester III, kadar Hb awal tercatat 10,0 g/dL, yang termasuk kategori anemia ringan. Kondisi ini dipengaruhi oleh kebiasaan konsumsi teh serta pola makan yang kurang optimal.
2. Setelah dilakukan intervensi berupa konsumsi buah naga segar ± 100 gram per hari selama 3 minggu disertai dengan edukasi konsumsi TTD dan perbaikan pola makan, kadar Hb meningkat menjadi 10,9 g/dL pada pemeriksaan post-test. Walaupun peningkatan belum mencapai kategori normal, terdapat perbaikan kondisi klinis dan gejala anemia yang mulai berkurang.
3. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian buah naga merah memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan kadar Hb dengan peningkatan sebesar 0,9 g/dl, pada ibu hamil dengan anemia ringan. Kandungan zat besi, vitamin C, asam folat, dan antioksidan di dalam buah naga membantu proses pembentukan hemoglobin sekaligus meningkatkan pengetahuan ibu mengenai pola makan sehat. Intervensi ini dapat digunakan sebagai terapi komplementer dalam asuhan kebidanan untuk menurunkan risiko anemia pada ibu hamil.

B. Saran

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti untuk mengembangkan intervensi lain yang bersifat komplementer, serta memperluas penelitian dengan jumlah responden yang lebih banyak sehingga hasilnya lebih dapat digeneralisasikan.

2. Bagi Lahan Klinik Puri Adisty

Diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini dengan menambahkan terapi komplementer seperti pemberian buah naga pada

ibu hamil dengan anemia ringan, sebagai pelengkap terapi farmakologis (tablet Fe) agar pelayanan kebidanan semakin optimal dan berbasis bukti ilmiah.

3. Bagi Klien Ny. R dan Keluarga

Diharapkan dapat mempertahankan pola hidup sehat, memperhatikan asupan makanan kaya zat besi, vitamin C, serta membatasi konsumsi teh atau kopi yang dapat menghambat penyerapan zat besi. Klien dan keluarga juga diharapkan mampu menerapkan pengetahuan yang diperoleh untuk mencegah anemia pada kehamilan berikutnya maupun membagikannya kepada lingkungan sekitar.

4. Bagi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi dan bahan informasi bagi mahasiswa maupun peneliti berikutnya dalam melakukan penelitian terkait terapi komplementer pada anemia kehamilan, sehingga dapat memperkaya khasanah ilmu kebidanan.