

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil data pada penelitian dan pembahasan diatas mengenai hubungan tingkat kecukupan serat, kepatuhan konsumsi tablet Fe dan depresi dengan kejadian konstipasi pada ibu hamil di Puskesmas Pedurenan Kota Tangerang dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Responden pada penelitian ini adalah ibu hamil yang berjumlah 55 orang. Hasil data mengenai karakteristik diketahui bahwa rata-rata umur ibu hamil berkisar 20-38 tahun, sebagian besar ibu hamil berada pada usia 25-35 tahun sebanyak 35 orang dengan presentase sebesar 63,3% dan usia kehamilan pada ibu hamil yang diambil dalam penelitian ini mulai dari awal trimester I sampai trimester III, ibu hamil lebih banyak pada usia kehamilan trimester III sebanyak 28 orang dengan presentase sebesar 50,9%.
- b. Hasil data mengenai kejadian konstipasi yang dialami ibu hamil menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengalami konstipasi sebanyak 32 (58,2%) dan yang tidak mengalami konstipasi sebanyak 23 (41,8%).
- c. Hasil data mengenai depresi yang dialami ibu hamil menunjukkan bahwa lebih banyak ibu hamil yang mengalami depresi yaitu sebanyak 30 (55,4%) dibandingkan dengan yang tidak depresi sebanyak 25 (45,5%).
- d. Hasil data mengenai kepatuhan konsumsi tablet Fe menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil tidak patuh dalam mengkonsumsi tablet Fe yaitu sebanyak 33 (60,0%) dan patuh dalam mengkonsumsi tablet Fe sebanyak 22 (40%).
- e. Hasil data mengenai tingkat kecukupan serat menunjukkan bahwa lebih banyak jumlah tingkat kecukupan serat yang kurang sebanyak 51 (92,7%) dibandingkan dengan tingkat kecukupan serat yang cukup sebanyak 4 (7,3%).

- f. Hasil data mengenai faktor kombinasi risiko depresi dan kepatuhan konsumsi tablet Fe menunjukkan bahwa ibu hamil dominan mengalami depresi tidak patuh 17 (30,9%), sedangkan tidak depresi tidak patuh 16 (29,1%), dan depresi patuh 13 (23,6%), serta tidak depresi patuh 9 (16,4%).
- g. Berdasarkan hasil data yang dianalisis diperoleh bahwa adanya hubungan yang signifikan antara depresi dengan kejadian konstipasi pada ibu hamil (nilai $P=0,026$). Adanya hubungan yang signifikan antara kepatuhan konsumsi tablet Fe dengan kejadian konstipasi pada ibu hamil (nilai $P=0,039$). Adanya hubungan yang signifikan faktor risiko kombinasi depresi dan kepatuhan konsumsi tablet Fe dengan kejadian konstipasi pada ibu hamil (nilai $p=0,005$). Tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan serat dengan kejadian konstipasi pada ibu hamil (nilai $P=0,298$).

6.2 Saran

Dengan melihat hasil kesimpulan di atas, maka ada beberapa saran dari penulis yakni:

1. Bagi Ibu Hamil

Dengan adanya penelitian ini diharapkan ibu hamil lebih memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi setiap harinya dengan gizi yang seimbang agar memenuhi kecukupan gizinya, selain itu ibu hamil juga lebih memahami tentang tablet Fe yang dikonsumsi selama kehamilan bahwa tablet Fe mempunyai efek samping sehingga perlunya mengetahui cara mengkonsumsi tablet Fe yang baik yaitu dengan dibarengi asupan makanan sumber serat dan cairan yang cukup serta ibu hamil harus dapat menjaga kesehatan mentalnya yang dapat menyebabkan terjadinya depresi selama kehamilan.

2. Bagi Peneliti

Dengan adanya penelitian ini peneliti dapat menambah wawasan tentang faktor kejadian konstipasi pada ibu hamil sehingga dapat melakukan intervensi yang lebih tepat guna menghindari kejadian konstipasi. Diperkirakan masih adanya faktor lain yang mempengaruhi kejadian konstipasi, oleh karena itu diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat meneliti lebih komprehensif tentang faktor yang mempengaruhi kejadian konstipasi pada ibu hamil, khususnya faktor aktivitas fisik karena aktivitas fisik berhubungan dengan konstipasi dan depresi yang dapat membantu melancarkan peristaltic usus dan juga membantu menjaga kesehatan mental sehingga dapat diteliti pada peneliti selanjutnya.

3. Bagi Tempat Penelitian

Dengan penelitian ini dapat mengetahui pravelensi kejadian konstipasi pada ibu hamil di tempat yang diteliti yaitu Puskesmas Pedurenan Kota Tangerang. Disarankan khususnya kepada bidan di Puskesmas Pedurenan untuk memberikan konseling kepada ibu hamil yang mengalami konstipasi dengan mengkonsumsi makanan bergizi yang seimbang terutama serat agar mengurangi efek pada tablet Fe dan selalu menjaga kesehatan mental ibu hamil agar tidak mengalami depresi selama kehamilan.