BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini akan di sajikan simpulan dan saran dari hasil penelitian yang telah di lakukan tentang gambaran pemenuhan kebutuhan kehamilan pada ibu dengan konstipasi di wilayah kerja pusekesmas Tanjungbumi Bangkalan yang meliputi: asupan makanan, asupan cairan, aktifitas fisik,konsumsi tablet fe.

5.1 Simpulan

1. Identifikasi gambaran pemenuhan kebutuhan asupan makanan pada ibu hamil dengan konstipasi mayoritas mengkonsumsi sayuran bayam yaitu sebanyak 42 orang (82%). Sedangkan mengkonsumsi buah mayoritas konsumsi buah jeruk (77%).
2. Identifikasi gambaran pemenuhan kebutuhan asupan cairan pada ibu hamil dengan konstipasi mayoritas mengkonsumsi cairan < 8gelas/hari yaitu sebanyak 36 orang (62%)
3. Identifikasi gambaran pemenuhan kebutuhan aktifitas fisik/ olahraga pada ibu hamil dengan konstipasi mayoritas melakukan olahraga yaitu sebanyak 45 orang (78%)
4. Identifikasi gambaran pemenuhan kebutuhan konsumsi tablet fe pada ibu hamil dengan konstipasi mayoritas mengkonsumsi tablet fe yaitu sebanyak 49 orang (84%).

4.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian yang telah dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Tanjungbumi Bangkalan tahun 2018, peneliti menyarankan hal sebagai berikut:

a. Bagi petugas Puskesmas Tanjungbumi

1. Agar meningkatkan penyuluhan tentang pentingnya konsumsi serat pada ibu hamil, karena ibu hamil yang mengkonsumsi tinggi serat akan menurunkan resiko kejadian konstipasi.
2. Agar meningkatkan penyuluhan tentang pentingnya konsumsi cairan yang cukup pada ibu hamil, karena ibu hamil yang konsumsi cairanya cukup akan menurunkan resiko kejadian konstipasi.
3. Agar meningkatkan penyuluhan tentang pentingnya aktivtas fisik yang cukup pada ibu hamil, karena ibu hamil yang rutin melakukan aktivitas fisik akan menurunkan resiko kejadian konstipasi pada ibu hamil.
4. Agar meningkatkan penyuluhan tentang pentingnya konsumsi tablet Fe pada ibu hamil harus diiringi dengan tingginya konsumsi serat dan air serta aktivitas fisik yang cukup, untuk dapat menurunkan terjadinya risiko kejadian konstipasi.

b. Bagi responden / ibu hamil

Diharapkan memenuhi asupan nutrisi dengan mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang cukup, serta memperbanyak konsumsi air dan melakukan aktifitas fisik seperti jalan-jalan pagi serta mengkonsumsi tablet Fe dengan cara yang benar.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Di harapkan dapat mengembangkan penelitian ini serta melakukan penelitian lebih lanjut sehingga di peroleh data yang lebih detail tentang faktor-faktor yang menyebabkan konstipasi pada ibu hamil.Penelitian ini bisa menjadi dasar untuk melanjutkan penelitian tentang faktor-faktor

yang menyebabkan kejadian konstipasi pada ibu hamil dan penelitian ini bisa di kembangkan dengan penelitian berupa pemberian intervensi inovasi pada ibu hamil dengan kejadian konstipasi.