

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas ibu hamil trimester III di wilayah Bandung Raya berada pada usia produktif, memiliki status gizi baik, dan sebagian besar adalah multipara. Namun, kejadian anemia tetap tergolong tinggi. Dari seluruh variabel yang dianalisis, hanya tingkat kecukupan energi dan zat besi yang menunjukkan hubungan signifikan dengan anemia, menegaskan peran penting keduanya dalam pencegahan anemia pada ibu hamil. Sebaliknya, usia, paritas, status gizi, serta tingkat kecukupan protein, lemak, karbohidrat, asam folat, vitamin B12, dan vitamin C tidak menunjukkan hubungan bermakna. Penelitian ini menambahkan bukti lokal bahwa kecukupan energi dan zat besi merupakan faktor utama dalam kejadian anemia pada ibu hamil trimester III di wilayah perkotaan dan peri-urban.

Ketiadaan hubungan ini kemungkinan dipengaruhi oleh keterbatasan metode penilaian *food recall* 1×24 jam dan homogenitas sampel. Selain itu, kemungkinan pengaruh faktor lain seperti status infeksi, kepatuhan konsumsi tablet Fe, dan kondisi sosio ekonomi yang belum dianalisis. Oleh karena itu, intervensi gizi sebaiknya difokuskan pada peningkatan asupan energi dan zat besi melalui edukasi, perbaikan pola konsumsi, serta pemantauan suplemen. Penelitian lanjutan perlu mempertimbangkan penggunaan metode penilaian konsumsi makanan yang lebih akurat, pengukuran status gizi biokimia, serta variabel sosial dan medis lainnya seperti infeksi, kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, dan tingkat pendapatan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil dan temuan pada penelitian ini, maka penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Ibu Hamil

Ibu hamil diharapkan untuk memperbaiki pola makan dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang. Perbanyak asupan protein hewani (daging, ayam, telur, ikan), karbohidrat kompleks (nasi merah, kentang, ubi), dan kurangi makanan tinggi lemak jenuh (gorengan, makanan olahan). Tingkatkan pula konsumsi zat besi (seperti hati ayam, bayam, kacang-kacangan), asam folat (dari sayuran hijau), vitamin B12 (yang bersumber dari produk hewani), dan vitamin C (yang terdapat dalam buah dan sayur segar) guna mendukung optimalisasi absorpsi zat besi.

Selain dari makanan, ibu hamil juga dianjurkan rutin mengonsumsi suplemen zat besi, asam folat, dan vitamin C sesuai anjuran tenaga kesehatan. Penting juga memperhatikan cara pengolahan makanan, dengan lebih memilih cara dikukus atau direbus dibandingkan digoreng, agar kandungan gizi tetap optimal.

2. Bagi Lembaga Kesehatan/ Dinas Kesehatan/ Puskesmas

Lembaga kesehatan atau Puskesmas perlu memperkuat edukasi gizi ibu hamil melalui penyuluhan rutin di fasilitas seperti puskesmas, posyandu, dan klinik. Edukasi sebaiknya mencakup pentingnya gizi makro dan mikro, pemilihan bahan makanan sehat, serta cara pengolahan yang benar. Selain distribusi suplemen zat besi, perlu diperluas akses suplemen kehamilan lain seperti asam folat dan vitamin C, serta meningkatkan pemantauan konsumsi suplemen untuk memastikan kepatuhan ibu hamil.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan di bidang kesehatan diharapkan memperkuat peran dalam pencegahan anemia pada ibu hamil melalui penguatan kurikulum gizi kehamilan, penerapan studi kasus lokal, dan keterlibatan mahasiswa dalam edukasi, pemantauan gizi, serta skrining anemia. Selain itu, perlu didorong penelitian dan kerja sama dengan puskesmas atau dinas kesehatan dalam pelatihan dan promosi kesehatan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Studi mendatang sebaiknya mempertimbangkan sampel yang lebih luas dan representatif, serta mempertimbangkan faktor lain seperti kepatuhan konsumsi suplemen dan aktivitas fisik. Metode pengukuran asupan gizi yang lebih rinci,

seperti *Individual Dietary Diversity Score (IDDS)* atau *Food Weighing*, dapat meningkatkan akurasi data. Penelitian selanjutnya disarankan untuk tidak hanya mengukur kadar hemoglobin darah tepi, tetapi juga menganalisis indeks eritrosit, yaitu *Mean Corpuscular Volume (MCV)*, *Mean Corpuscular Hemoglobin (MCH)*, dan *Mean Corpuscular Hemoglobin Concentration (MCHC)*. Indeks-indeks ini memberikan gambaran morfologis sel darah merah yang penting untuk mengklasifikasikan jenis anemia secara lebih spesifik. Pendekatan kualitatif atau *mixed-methods* juga penting untuk menggali aspek perilaku dan hambatan ibu hamil. Selain itu, analisis multivariat disarankan untuk memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh tentang faktor-faktor yang memengaruhi anemia.