

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan oleh peneliti tentang Hubungan Tingkat Asupan Energi, Asupan Protein dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Puskesmas Karang Rejo Kota Tarakan dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat Asupan Energi, tingkat asupan protein dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Karang Rejo Kota Tarakan menunjukkan bahwa terhadap 35 ibu hamil trimester III, diketahui bahwa sebanyak 13 orang (37,1%) mengalami anemia, sedangkan 22 orang (62,9%) tidak mengalami anemia. Tingkat asupan energi sebagian besar berada dalam kategori baik yaitu 20 orang (57,1%). Tingkat asupan protein yang baik ditemukan pada 18 orang (51,4%), sedangkan sisanya kurang. Selain itu, kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) diketahui bahwa 21 orang (60%) patuh dan 14 orang (40%) tidak patuh.
2. Hubungan Antara Tingkat Asupan Energi, Tingkat Asupan Protein dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Karang Rejo Kota Tarakan menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara tingkat asupan energi ($p=0,046$), asupan protein ($p=0,026$), dan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah ($p=0,009$) dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Ibu dengan asupan energi dan

protein rendah serta tidak patuh mengonsumsi TTD lebih berisiko mengalami anemia dibandingkan yang memiliki asupan baik dan patuh

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dengan jumlah sampel 35 responden mengenai Hubungan Tingkat Asupan Energi, Tingkat Asupan Protein dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil, maka disarankan:

1. Untuk Puskesmas Karang Rejo Kota Tarakan

Disarankan agar meningkatkan kegiatan edukasi dan penyuluhan gizi secara terjadwal kepada ibu hamil, terutama terkait pentingnya pemenuhan tingkat Asupan Energi dan protein selama masa kehamilan. Edukasi juga perlu mencakup manfaat dan cara konsumsi tablet tambah darah (TTD) yang benar, guna meningkatkan kepatuhan ibu dalam mengonsumsinya secara teratur

2. Untuk Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan dapat lebih aktif dalam melakukan pemantauan terhadap status gizi ibu hamil, termasuk mengevaluasi kecukupan tingkat Asupan Energi dan protein serta kepatuhan terhadap konsumsi TTD. Diperlukan pendekatan personal melalui konseling gizi dan tindak lanjut yang rutin agar ibu hamil merasa didampingi dan termotivasi menjaga kesehatannya.

3. Untuk Ibu Hamil

Ibu hamil diharapkan lebih memperhatikan pola makan sehari-hari dengan

memastikan kecukupan tingkat Asupan Energi dan protein, serta patuh mengonsumsi TTD sesuai dengan anjuran petugas kesehatan. Pemahaman mengenai pentingnya gizi selama kehamilan perlu ditingkatkan agar ibu mampu mengambil keputusan yang tepat demi kesehatan diri dan janin.

4. Untuk Keluarga

Keluarga, terutama suami, diharapkan memberikan dukungan dalam bentuk pendampingan dan penyediaan makanan bergizi bagi ibu hamil. Peran keluarga sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pola hidup sehat dan mendorong ibu hamil untuk patuh dalam konsumsi TTD.

5. Untuk Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk penelitian lanjutan dengan menggunakan *food recall* 3 x 24 jam dan FFQ yang dapat memberikan gambaran pola kepatuhan makan, supaya penelitian yang terkait ini lebih relevan.