

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

Pada Bab ini penulis akan menyampaikan kesimpulan tentang hubungan kualitas tidur dan pengetahuan dengan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III di KPRJ Purwo Medika Kec. Bojongsari Kota Depok 2025.

5.1 Simpulan

Berdasarkan data dan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh penulis dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 1) Penulis menemukan fakta bahwa Sebagian besar kualitas tidur pada ibu hamil di KPRJ Purwo Medika yang menunjukkan kualitas tidur termasuk kategori buruk.
- 2) Distribusi frekuensi pengetahuan pada ibu hamil di KPRJ Purwo Medika menunjukkan bahwa pengetahuan ibu akan anemia termasuk kategori cukup.
- 3) Ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan responden dengan kadar hemoglobin ibu hamil.
- 4) Ada hubungan yang antara kualitas tidur responden dengan kadar hemoglobin ibu hamil.

5.2 Saran

Dari temuan penelitian, Saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

- 1) Untuk Ibu Hamil

Mengusahakan pola tidur yang lebih baik dengan mempertahankan jadwal tidur yang konsisten, menghindari kafein, dan menciptakan lingkungan tidur yang

nyaman. Meningkatkan pemahaman tentang pentingnya zat besi dan pola makan sehat untuk mencegah anemia, baik melalui konsultasi dengan tenaga medis maupun sumber edukasi lainnya. Mematuhi anjuran tenaga kesehatan dalam mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) dan makanan kaya zat besi selama kehamilan.

2) Bagi Klinik KPRJ Purwo Medika

Mengadakan penyuluhan rutin tentang pentingnya kualitas tidur dan pencegahan anemia pada ibu hamil. Melakukan skrining kualitas tidur serta edukasi terkait manfaat tidur yang cukup bagi kesehatan ibu dan janin. Memantau tingkat kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi suplemen zat besi serta memberikan pendampingan lebih lanjut bagi ibu dengan risiko anemia.

3) Bagi Tenaga Kesehatan

Menyediakan informasi yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara pola tidur dan kadar hemoglobin kepada ibu hamil, baik dalam sesi konsultasi maupun melalui media edukasi. Meningkatkan pemantauan kualitas tidur ibu hamil selama pemeriksaan antenatal care (ANC). Mendorong ibu hamil untuk menerapkan gaya hidup sehat guna mencegah anemia.

4) Bagi Penelitian Selanjutnya

Melakukan penelitian dengan cakupan yang lebih komprehensif dan mempertimbangkan hal-hal lain yang dapat mempengaruhi kadar hemoglobin, seperti pola makan, tingkat stres, dan aktivitas fisik.