BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Analisis Kejadian Konstipasi pada Ibu Hamil di RS Wilayah Jakarta Selatan Tahun 2026 terhadap 116 responden, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Distribusi frekuensi kejadian konstipasi sebanyak 64 ibu hamil (55,2%) mengalami konstipasi, sedangkan sebanyak 52 responden (44,8%) tidak mengalami konstipasi.
2. Distribusi frekuensi karakteristik variabel penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik sedang (43,1%), pola makan kurang (56,9%), asupan cairan cukup (57,8%), patuh mengonsumsi tablet Fe (75,9%), dan kecemasan normal (37,9%).
3. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik (p= 0,019), pola makan (p=0,035), asupan cairan (p= 0,024), dan kecemasan (p= 0,041) dengan kejadian konstipasi pada ibu hamil.
4. Tidak terdapat hubungan anatar kepatuhan konsumsi Tablet Fe (p= 0,121) dengan kejadian konstipasi pada ibu hamil.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. **Bagi RS Wilayah Jakarta Selatan**

Diharapkan pihak rumah sakit dapat meningkatkan edukasi dan pelayanan promotif kepada ibu hamil terkait pencegahan konstipasi selama kehamilan melalui konseling mengenai pentingnya aktivitas fisik yang sesuai, pemenuhan kebutuhan cairan, serta penerapan pola makan tinggi serat. Selain itu, tenaga kesehatan dapat melakukan skrining sederhana mengenai keluhan konstipasi dan faktor yang berhubungan, termasuk kondisi psikologis ibu selama pemeriksaan kehamilan.

2. **Bagi Ibu Hamil**

Ibu hamil diharapkan dapat meningkatkan perilaku pencegahan konstipasi dengan melakukan aktivitas fisik ringan sesuai anjuran tenaga kesehatan, mengonsumsi makanan bergizi seimbang terutama makanan tinggi serat seperti sayur dan buah, memenuhi kebutuhan cairan harian, serta memperhatikan kondisi psikologis selama kehamilan. Ibu hamil juga disarankan untuk berkonsultasi dengan tenaga kesehatan apabila mengalami keluhan konstipasi yang mengganggu.

3. **Bagi Tenaga Kesehatan**

Tenaga kesehatan khususnya bidan dan dokter kandungan diharapkan dapat memberikan edukasi secara rutin mengenai faktor risiko konstipasi selama kehamilan. Edukasi tidak hanya berfokus pada konsumsi tablet Fe, tetapi juga mencakup aspek gaya hidup seperti aktivitas fisik, pola makan, asupan cairan, dan manajemen kecemasan karena faktor-faktor tersebut memiliki hubungan dengan kejadian konstipasi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan desain penelitian yang lebih kuat seperti kohort atau longitudinal agar dapat mengetahui hubungan sebab akibat antara faktor risiko dengan kejadian konstipasi pada ibu hamil. Selain itu, penelitian berikutnya dapat mempertimbangkan variabel lain seperti usia kehamilan, paritas, indeks massa tubuh, jenis dan dosis tablet Fe, riwayat konstipasi sebelum kehamilan, serta faktor hormonal yang mungkin berpengaruh terhadap kejadian konstipasi.

UNIVERSITAS NASIONAL