

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil uraian dan hasil penelitian, penulis dapat menarik kesimpulan tentang Gambaran Pola Hidup Sehat Pada Ibu Hamil di Puskesmas Wedi adalah sebagai berikut :

1. Hasil penelitian dari 124 responden rerata usia responden adalah 28,28 tahun. Sedangkan tingkat pendidikan responden sebagian besar SMA dengan 47 responden (37,9%). Sebagian besar responden bekerja sebanyak 68 responden (54,8%). Dari data penelitian didapatkan karakteristik graviditas ibu hamil sebagian besar multigravida atau hamil lebih dari 1 kali sebanyak 76 responden (61,3%). Dan dari hasil penelitian usia kehamilan paling banyak pada trimester I dengan 47 responden dan Trimester II dengan 47 responden (37,9%).
2. Pola Hidup Sehat pada Ibu Hamil di Puskesmas Wedi paling banyak memiliki Pola Hidup Sehat sedang dengan 56 responden (45,2%).
3. Pola hidup sehat pada ibu hamil di Puskesmas Wedi berdasarkan Usia Responden paling banyak terdapat pada usia aman untuk hamil dengan pola hidup sehat sedang sebanyak 49 responden (39,5%)
4. Pola hidup sehat pada ibu hamil di Puskesmas Wedi berdasarkan Usia Kehamilan paling banyak pada trimester II dengan pola hidup sehat sedang sebanyak 22 responden (17,7%).
5. Pola hidup sehat pada ibu hamil di Puskesmas Wedi berdasarkan Pendidikan paling banyak pendidikan SMA dengan pola hidup sehat sedang sebanyak 20 responden (16,1%).
6. Pola hidup sehat pada ibu hamil di Puskesmas Wedi berdasarkan Pekerjaan paling banyak adalah Tidak Bekerja dengan pola hidup sehat sedang sebanyak 33 responden (26,6%).
7. Pola hidup sehat pada ibu hamil di Puskesmas Wedi berdasarkan Graviditas paling banyak pada Multigravida dengan pola hidup sehat sedang sebanyak 34 responden (27,4%).

## **B. Saran**

Hasil analisis dan kesimpulan diatas, maka ada beberapa hal yang menjadi saran dalam penelitian ini, antara lain :

### **1. Bagi Ibu Hamil**

Hendaknya ibu hamil menggali informasi yang lebih luas mengenai pola hidup sehat untuk ibu hamil yang belum diketahui, seperti membaca buku KIA, membaca artikel mengenai pola hidup sehat maupun di media cetak dan bertanya kepada tenaga kesehatan.

### **2. Bagi Petugas Puskesmas**

Bagi puskesmas hendaknya mempertahankan dan meningkatkan Upaya promosi Kesehatan pada ibu hamil dengan memberikan penyuluhan tentang pola hidup sehat secara menyeluruh dengan alat penyampaian informasi yang menarik dan gratis seperti leaflet, poster dan iklan layanan masyarakat pada televisi yang disediakan puskesmas.

### **3. Bagi Perawat**

Dapat meningkatkan peran perawat sebagai educator dalam pelaksanaan asuhan keperawatan.

### **4. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Disarankan penelitian berikutnya melakukan penelitian dengan yang sejenis dengan variabel yang lebih banyak dan menggunakan variabel multivariat serta sampel yang lebih banyak agar lebih akurat dalam pencapaian hasil seperti analisa factor-faktor yang mempengaruhi pola hidup sehat.

### **5. Bagi Responden**

Diharapkan kepada responden dapat meningkatkan pengetahuannya tentang pola hidup sehat dengan banyak membaca dan rajin memeriksakan diri ke pelayanan Kesehatan