

BAB V

PENUTUP

I.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil temuan penelitian dan pembahasan mengenai bayam merah memengaruhi kadar hemoglobin pada ibu hamil primigravida di Klinik Bidan Heni Suhaeni Kota Bogor, dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden penelitian menunjukkan mayoritas ibu hamil primigravida berada dalam usia reproduksi yang sehat. Dengan usia rata-rata responden adalah 26,64 tahun dan rentang usia 21–32 tahun. Secara fisiologis, rentang usia ini mendukung proses adaptasi kehamilan yang optimal, termasuk dalam pembentukan sel darah merah, sehingga responden berada pada kondisi yang relatif baik untuk menerima intervensi gizi.

Selain itu, rata-rata usia kehamilan responden adalah 32,04 minggu dengan rentang 28–36 minggu, yang mengartikan bahwa sebagian besar responden berada pada trimester ketiga kehamilan. Pada fase ini, kebutuhan zat besi meningkat secara signifikan akibat ekspansi volume plasma darah serta meningkatnya kebutuhan oksigen ibu dan janin. Kondisi tersebut menyebabkan risiko terjadinya anemia menjadi lebih tinggi, sehingga memperkuat relevansi pemberian intervensi bayam merah pada kelompok responden dalam penelitian ini.

Sebelum intervensi konsumsi bayam merah, kadar hemoglobin rata-rata responden adalah 10,05 g/dL, yang dianggap sebagai anemia sedang pada ibu hamil. Temuan ini mengindikasikan bahwa anemia masih menjadi permasalahan kesehatan yang nyata pada ibu hamil primigravida, meskipun sebagian besar responden berada pada usia reproduksi yang relatif aman secara fisiologis.

Setelah diberikan intervensi berupa konsumsi bayam merah selama 14 hari, kadar hemoglobin rata-rata responden meningkat menjadi 11,50 g/dL dan telah mencapai batas normal kadar hemoglobin pada ibu hamil. Seluruh responden mengalami peningkatan kadar hemoglobin tanpa adanya nilai yang tetap atau menurun. Kadar hemoglobin sebelum dan sesudah mengonsumsi bayam merah

berbeda secara signifikan secara statistik, menurut temuan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, yang menunjukkan nilai $p < 0,001$ ($p < 0,05$).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kadar hemoglobin ibu hamil primigravida meningkat secara signifikan setelah mengonsumsi bayam merah. Ibu hamil yang ingin menghindari anemia mungkin akan mendapati bahwa bayam merah, sebagai pengobatan non-farmakologis yang berbasis pada makanan lokal, aman dan mudah didapatkan.

I.2. Saran

Berdasarkan temuan studi tersebut, peneliti memberikan rekomendasi sebagai berikut:

a. Bagi tenaga kesehatan

Tenaga kesehatan, khususnya bidan dan perawat, diharapkan dapat memanfaatkan temuan studi ini sebagai bahan pertimbangan untuk memberikan informasi dalam edukasi nutrisi kepada ibu hamil. Bagi ibu hamil dengan anemia sedang atau akses terbatas terhadap suplemen zat besi, mengonsumsi bayam merah dapat disarankan sebagai strategi suplemen non-farmakologis untuk meningkatkan kadar hemoglobin. Tenaga kesehatan diharapkan memantau kadar hemoglobin rutin sesuai masa kehamilan dan melakukan rujukan bila ditemukan kadar hemoglobin rendah.

b. Bagi ibu hamil

Ibu hamil, khususnya primigravida, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya asupan gizi seimbang selama kehamilan. Konsumsi bayam merah secara rutin dapat dijadikan sebagai salah satu pilihan makanan bergizi untuk membantu menjaga dan meningkatkan kadar hemoglobin, serta meningkatkan kesehatan ibu dan janin selama kehamilan.

c. Bagi peneliti berikutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan desain yang lebih kuat, seperti menggunakan kelompok kontrol, memperpanjang durasi intervensi, atau membandingkan bayam merah

dengan sumber zat besi alami lainnya. Selain itu, untuk mendapatkan hasil yang lebih menyeluruh, penelitian lebih lanjut dapat mempertimbangkan variabel lain yang memengaruhi kadar hemoglobin, seperti makanan, kesehatan nutrisi ibu hamil, dan kepatuhan terhadap penggunaan tablet zat besi.