

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

1. Perubahan fisiologis pada sistem reproduksi ibu hamil trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Puri Kabupaten Mojokerto adalah sebagian besar responden mengalami keluhan di payudara, sebagian besar responden mengalami keputihan
2. Perubahan fisiologis pada sistem pencernaan ibu hamil trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Puri Kabupaten Mojokerto adalah hampir seluruh responden mengalami mual muntah yaitu, sebagian besar responden mengalami ptialisme, sebagian kecil responden mengalami epulis, hampir setengah responden mengalami *heartburn*, dan hampir setengah responden mengalami konstipasi.
3. Perubahan fisiologis pada sistem perkemihan ibu hamil trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Puri Kabupaten Mojokerto adalah sebagian besar responden mengalami sering kencing,
4. Perubahan fisiologis pada sistem kardiovaskuler ibu hamil trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Puri Kabupaten Mojokerto adalah sebagian besar responden mengalami pusing.
5. Perubahan fisiologis pada sistem muskuloskeletal ibu hamil trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Puri Kabupaten Mojokerto adalah sebagian besar responden mengalami mudah lelah, hampir setengah responden mengalami

nyeri punggung bawah. Perubahan fisiologis yang paling sering terjadi adalah mual muntah.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Ibu Hamil

Ibu hamil diharapkan lebih menjaga kesehatan selama kehamilan dengan mengonsumsi makanan sedikit tapi sering, menggunakan BH yang menopang, menjaga kebersihan genitalia agar tidak mengalami keputihan patologis, mengonsumsi makanan tinggi serat, bergizi seimbang, menyangga punggung dengan bantal agar lebih nyaman.

5.2.2 Bagi Puskesmas

Diharapkan untuk memberikan edukasi kepada ibu hamil tentang cara mengatasi ketidaknyamanan yang dirasakan selama kehamilan pada umumnya dan khususnya pada kehamilan trimester I .

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Pengembangan penelitian bisa dilakukan oleh peneliti selanjutnya seperti luaran kehamilan pada ibu hamil yang mengalami perubahan fisiologis.