

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Usia ibu saat hamil menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami diabetes melitus gestasional berada pada rentang usia reproduksi sehat, yaitu 20 sampai 35 tahun (75,6%). Temuan ini menunjukkan bahwa DMG tidak hanya terjadi pada ibu dengan usia lebih dari 35 tahun, tetapi juga dapat dialami oleh ibu usia reproduksi apabila terdapat faktor risiko lain seperti perubahan metabolik selama kehamilan, riwayat obstetri, maupun faktor genetik.
2. Indeks massa tubuh (IMT) ibu saat hamil menunjukkan bahwa hampir sebagian responden memiliki IMT normal (46,3%), sedangkan hampir sepertiga lainnya berada pada kategori overweight (29,3%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa DMG dapat terjadi pada berbagai kategori status gizi. Kondisi ini memperlihatkan bahwa kejadian DMG dipengaruhi oleh berbagai faktor dan tidak hanya berkaitan dengan kelebihan berat badan.
3. Riwayat keluarga dengan diabetes melitus menunjukkan bahwa sebagian besar responden (51,2%) tidak memiliki riwayat keluarga dengan DMG. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa faktor keturunan bukan merupakan satu-satunya penyebab terjadinya DMG. Faktor metabolik, hormonal, status gizi, serta riwayat obstetri juga memiliki peran penting terhadap munculnya penyakit ini.

4. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh ibu yang mengalami diabetes melitus gestasional tidak memiliki riwayat diabetes mellitus sebelum kehamilan, yaitu sebanyak 38 responden (92,7%), sedangkan hanya 3 responden (7,3%) yang memiliki riwayat diabetes sebelumnya. Temuan ini menunjukkan bahwa kejadian diabetes melitus gestasional pada penelitian ini umumnya terjadi sebagai gangguan metabolisme glukosa yang pertama kali muncul selama kehamilan, sesuai dengan konsep diabetes melitus gestasional yang berbeda dengan diabetes pregestasional.

5.2 Saran

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan memperkuat deteksi dini faktor risiko diabetes melitus gestasional sejak kunjungan antenatal pertama melalui pengkajian usia, status gizi, riwayat obstetri, dan riwayat diabetes dalam keluarga. Edukasi dapat diberikan secara praktis mengenai pola makan berdasarkan prinsip “Isi Piringku”, dengan mengonsumsi makanan pokok, lauk sebagai sumber protein, sayur, dan buah secara seimbang. Ibu hamil dianjurkan memilih sumber karbohidrat tinggi serat, protein seperti ikan, telur, tahu, dan tempe, serta memperbanyak sayur dan buah. Konsumsi minuman dan makanan tinggi gula, seperti minuman kemasan manis, teh manis, kue, permen, dan makanan pencuci mulut tinggi gula perlu dibatasi karena dapat meningkatkan kadar glukosa darah. Tenaga kesehatan juga dapat menganjurkan aktivitas fisik ringan sampai sedang, seperti jalan kaki atau senam hamil sekitar 30 menit per hari sesuai kondisi kehamilan, serta melakukan pemantauan berat badan dan kadar glukosa darah secara berkala.

2. Bagi Ibu Hamil

Calon pengantin dianjurkan melakukan pemeriksaan kesehatan sebelum kehamilan, terutama pengukuran berat badan, tinggi badan, IMT, dan kadar glukosa darah apabila memiliki faktor risiko diabetes. Ibu hamil dianjurkan mengonsumsi makanan sumber zat besi seperti daging tanpa lemak, hati dalam jumlah yang sesuai anjuran tenaga kesehatan, ikan, telur, serta sumber nabati seperti bayam, kangkung, brokoli, dan kacang-kacangan. Konsumsi sumber zat besi sebaiknya disertai makanan tinggi vitamin C seperti jeruk, jambu biji, pepaya, tomat, atau paprika untuk membantu penyerapan zat besi. Teh dan kopi sebaiknya tidak dikonsumsi bersamaan dengan waktu makan atau setelah mengonsumsi makanan sumber zat besi karena kandungan polifenol dapat menghambat penyerapan zat besi. Ibu hamil juga dianjurkan tetap mengonsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran tenaga kesehatan untuk membantu memenuhi kebutuhan zat besi selama kehamilan.. Lakukan aktivitas fisik secara rutin, seperti berjalan kaki selama 30 menit per hari, serta upayakan menjaga berat badan dalam rentang sehat sebelum merencanakan kehamilan.

3. Bagi Calon Pengantin Atau Pengantin

Ibu hamil dianjurkan menerapkan prinsip Isi Piringku pada setiap waktu makan dengan mengonsumsi makanan pokok, lauk-pauk, sayur, dan buah dalam porsi seimbang. Pilih air putih sebagai minuman utama dan batasi teh manis, minuman kemasan manis, soda, sirup, permen, kue, serta makanan tinggi gula. Lakukan aktivitas fisik ringan sampai sedang, seperti jalan kaki

atau senam hamil selama kurang lebih 30 menit per hari sesuai kondisi kehamilan. Lakukan pemeriksaan antenatal secara rutin, pantau kenaikan berat badan, dan ikuti pemeriksaan glukosa darah sesuai jadwal yang diberikan tenaga kesehatan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pengembangan penelitian menggunakan data primer, diharapkan dapat menghasilkan gambaran yang lebih representatif mengenai diabetes melitus gestasional. Penambahan variabel seperti pola makan, aktivitas fisik, kenaikan berat badan selama kehamilan, kadar glukosa darah, kepatuhan terapi, dan luaran neonatal lainnya juga diperlukan agar faktor risiko DMG dapat dianalisis secara lebih komprehensif.

