

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengalaman ibu bersalin dengan riwayat obesitas di klinik Hj. Hanum Kec. Tanjung Mulia didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Ibu hamil dengan riwayat obesitas berisiko mengalami berbagai komplikasi selama kehamilan. Pada trimester pertama, risiko keguguran meningkat karena gangguan hormon dan inflamasi. Pada trimester kedua, hipertensi, pembengkakan, dan sakit kepala sering terjadi. Trimester ketiga didominasi oleh kelelahan ekstrem, sesak napas, dan nyeri fisik. Hal ini menunjukkan bahwa obesitas memperburuk kondisi kesehatan ibu selama kehamilan dan memerlukan perhatian medis yang intensif.
2. Ibu dengan obesitas memiliki risiko komplikasi persalinan yang lebih tinggi, seperti persalinan prematur, ketuban pecah dini, plasenta previa, retensio plasenta, dan kematian janin dalam kandungan. Kondisi ini sering membutuhkan intervensi medis seperti operasi caesar. Risiko kematian neonatal juga meningkat pada bayi dari ibu obesitas. Oleh karena itu, penting untuk menangani kehamilan pada ibu obesitas dengan pengawasan ketat.
3. Perubahan psikologis pada masa nifas sering terjadi pada ibu dengan riwayat obesitas. Kebahagiaan dan kesedihan dapat muncul bergantung pada pengalaman persalinan. Ibu yang mengalami komplikasi atau kehilangan bayi cenderung mengalami depresi pascapersalinan. Dukungan emosional dan

intervensi psikologis sangat penting untuk mengurangi risiko gangguan psikologis pada ibu pasca melahirkan.

4. Pola makan tidak sehat dan rendahnya aktivitas fisik merupakan faktor utama yang menyebabkan kesulitan menjaga berat badan selama kehamilan pada ibu obesitas. Kurangnya konsumsi sayur, kecenderungan memilih makanan cepat saji, dan minimnya partisipasi dalam program senam hamil memperburuk kondisi kesehatan mereka. Dukungan sosial dari suami, keluarga, dan tenaga medis terbukti membantu mengurangi stres dan mendukung kesehatan mental ibu

B. Saran

a. Untuk Ibu Hamil dengan Riwayat Obesitas

Disarankan untuk lebih memperhatikan pola makan dan aktivitas fisik sebelum dan selama kehamilan untuk mengurangi risiko komplikasi. Konsultasi rutin dengan tenaga medis sangat penting untuk memantau kondisi kesehatan ibu janin.

b. Untuk Tenaga Medis

Diharapkan dapat memberikan informasi yang komprehensif dan dukungan emosional kepada ibu hamil dengan riwayat obesitas. Pelatihan khusus mengenai manajemen persalinan pada ibu dengan obesitas juga perlu ditingkatkan untuk mengurangi risiko komplikasi.

c. Untuk Keluarga

Diharapkan memberikan dukungan penuh, baik fisik maupun emosional, kepada ibu hamil dengan riwayat obesitas. Dukungan dari keluarga, terutama

suami, sangat penting untuk membantu ibu menghadapi tantangan selama kehamilan dan persalinan

d. Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan variasi metode yang berbeda untuk mendapatkan hasil yang lebih mendalam mengenai dampak obesitas pada kehamilan dan persalinan.