

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijabarkan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden berdasarkan umur, tingkat pendidikan, dan pekerjaan mayoritas memiliki umur risiko rendah dengan tingkat pendidikan menengah dan tidak bekerja.
2. Penelitian berlangsung di wilayah kerja Puskesmas Tempel I pada bulan November 2021 yang mana saat itu merupakan masa Pandemi COVID-19, selain itu penelitian berlangsung pada musim hujan dengan curah hujan tinggi dan sifat hujan menengah hingga diatas normal pada tiga bulan terakhir (September, Oktober, November 2021).
3. Tidak ada hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan ibu hamil dengan perilaku berjemur.
4. Tidak ada hubungan yang bermakna antara sikap ibu hamil dengan perilaku berjemur.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang dilakukan, maka saran yang dapat diberikan demi kebaikan yang akan datang, adalah :

1. Bagi Ibu Hamil

Menambah informasi serta kesadaran tentang pentingnya berjemur bagi kesehatan terutama pada masa pandemi COVID-19 ini, berbagai manfaat

yang didapat dari berjemur antara lain memenuhi kecukupan vitamin D, mencegah terjadinya komplikasi hipertensi selama kehamilan, dan meningkatkan imunitas. Sehingga dengan informasi tersebut diharapkan dapat melakukan praktik berjemur yang baik sesuai dengan rekomendasi dalam bab sebelumnya yaitu :

- a. Menyempatkan berjemur 2-3 kali dalam seminggu
  - b. Guna meminimalisir dampak negatif yang ditimbulkan bagi kesehatan, praktik berjemur dilakukan dengan tetap memperhatikan keamanan diantaranya; berjemur dimulai dari jam 9 pagi atau bisa juga dilakukan mulai pukul 2 siang; durasi berjemur selama 5 menit dan dilanjutkan maksimal sampai 15 menit; bagian tubuh yang harus terpapar sinar matahari secara langsung ketika berjemur adalah kedua lengan tangan dan tungkai kaki sedangkan bagian tubuh yang lain dilindungi (terutama pada bagian kepala bisa menggunakan topi dan pada bagian leher bisa menggunakan tabir surya)
  - c. Tidak disarankan berjemur bagi orang yang sensitif terhadap sinar matahari
  - d. Mengonsumsi makanan yang banyak mengandung vitamin D seperti keju, susu, telur, ikan salmon, sayuran hijau tua, dan sebagainya
2. Bagi Bidan di Puskesmas Tempel I

Menambah informasi tentang pentingnya berjemur bagi kesehatan terutama pada masa pandemi COVID-19 ini, berbagai manfaat yang didapat dari berjemur antara lain memenuhi kecukupan vitamin D,

mencegah terjadinya komplikasi hipertensi selama kehamilan, dan meningkatkan imunitas. Sehingga dengan informasi tersebut diharapkan dapat melakukan promosi kesehatan kepada ibu hamil tentang praktik berjemur serta bagaimana tatacara berjemur yang baik sesuai dengan rekomendasi dalam bab sebelumnya yaitu :

- a. Menyempatkan berjemur 2-3 kali dalam seminggu
- b. Guna meminimalisir dampak negatif yang ditimbulkan bagi kesehatan, praktik berjemur dilakukan dengan tetap memperhatikan keamanan diantaranya; berjemur dimulai dari jam 9 pagi atau bisa juga dilakukan mulai pukul 2 siang; durasi berjemur selama 5 menit dan dilanjutkan maksimal sampai 15 menit; bagian tubuh yang harus terpapar sinar matahari secara langsung ketika berjemur adalah kedua lengan tangan dan tungkai kaki sedangkan bagian tubuh yang lain dilindungi (terutama pada bagian kepala bisa menggunakan topi dan pada bagian leher bisa menggunakan tabir surya)
- c. Tidak disarankan berjemur bagi orang yang sensitif terhadap sinar matahari
- d. Mengonsumsi makanan yang banyak mengandung vitamin D seperti keju, susu, telur, ikan salmon, sayuran hijau tua, dan sebagainya

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Memperhatikan karakteristik demografi serta variabel yang lebih luas, memperbesar sampel penelitian, mengembangkan instrumen yang lebih baik, dan menambah informasi dalam mengembangkan penelitian sejenis maupun penelitian lebih lanjut sehingga bermanfaat bagi kita semua.