

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini mengenai “Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Nutrisi di masa Menyusui di Puskesmas Mergangsan Kota Yogyakarta” sebagai berikut:

1. Pengetahuan ibu tentang pengertian nutrisi ibu menyusui adalah baik sebanyak 24 responden (80,0%)
2. Pengetahuan ibu tentang prinsip gizi bagi ibu menyusui adalah baik sebanyak 19 responden (63,3%).
3. Pengetahuan ibu tentang faktor-faktor yang mempengaruhi gizi ibu menyusui adalah cukup sebanyak 13 responden (43,3%).
4. Pengetahuan ibu tentang dampak kekurangan gizi adalah kurang sebanyak 11 responden (36,7%).
5. Pengetahuan ibu tentang kebutuhan zat gizi ibu menyusui adalah cukup sebanyak 14 responden (46,7%).
6. Pengetahuan ibu tentang anjuran gizi seimbang pada ibu menyusui adalah baik sebanyak 15 responden (50,0%).
7. Pengetahuan ibu menyusui tentang prinsip dasar diet gizi ibu menyusui adalah baik sebanyak 15 responden (50,0%).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka perlu adanya upaya untuk meningkatkan pelayanan yang lebih baik. Oleh karena itu peneliti menyampaikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Puskesmas Mergangsan Kota Yogyakarta
Puskesmas Mergangsan Kota Yogyakarta hendaknya dalam memberikan konseling kepada ibu tentang nutrisi di masa menyusui lebih terstruktur dan menyeluruh, selain itu petugas kesehatan Puskesmas Mergangsan Kota Yogyakarta lebih aktif dalam memberikan penyuluhan ibu

menyusui, sehingga pengetahuan ibu tentang nutrisi di masa menyusui akan menjadi lebih baik.

2. Bagi Peneliti

Sebagai dasar atau referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan pengetahuan ibu tentang nutrisi di masa menyusui atau faktor-faktor lain yang berhubungan dengan ibu menyusui, serta sebaiknya lebih diperhatikan bagi peneliti selanjutnya tentang waktu pengambilan data.

3. Bagi Bidan

Bagi bidan agar memberikan penyuluhan atau sosialisasi secara intensif kepada ibu menyusui dan informasi yang lebih lengkap untuk lebih meningkatkan lagi pengetahuan ibu tentang nutrisi di masa menyusui.