

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil penelitian dengan judul “Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Pentingnya Nutrisi Pada Masa Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Pelambuan Kota Banjarmasin Kalimantan Selatan” maka hasil penelitian yang didapatkan dari 38 responden dapat disimpulkan bahwa Pengetahuan Ibu Nifas tentang Nutrisi pada masa nifas paling banyak berpengetahuan baik sebanyak 31 (81,6%) dan berpengetahuan cukup sebanyak 7 (18,4%)

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Puskesmas**

Mengingat kenyataan bahwa nutrisi pada masa nifas, nutrisi yang dikonsumsi oleh ibu nifas harus berkualitas tinggi, cukup kalori, serta bergizi. Kalori baik untuk proses pembentukan ASI, kerja organ tubuh, serta metabolisme tubuh. Pemenuhan nutrisi dianjurkan kepada pihak puskesmas untuk lebih meningkatkan lagi penyuluhan tentang gizi pada masa nifas secara keseluruhan dan terutama jenis, komposisi nutrisi yang dikonsumsi pada masa nifas.

##### **2. Bagi Masyarakat**

Bagi masyarakat untuk lebih meningkatkan pengetahuan mengenai manfaat, jenis, dan jumlah komposisi nutrisi pada masa nifas dengan mencari informasi lebih banyak yang dapat diperoleh dari petugas kesehatan dan ikut aktif dalam program penyuluhan yang diadakan oleh puskesmas.

##### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Perlu dilaksanakan penelitian lebih lanjut untuk mendalami terkait pengetahuan masyarakat terutama ibu nifas tentang nutrisi pada masa nifas, karena banyak faktor seperti dukungan suami, keluarga, pelayanan saat konseling juga dapat diteliti lebih mendalam dalam mempengaruhi

pengambilan keputusan dan juga pengetahuan tentang pentingnya gizi pada masa nifas.