

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Kesimpulan yang dapat peneliti sampaikan adalah sebagai berikut :

1. Tingkat pengetahuan tentang pola makan masa nifas pada ibu nifas di Puskesmas Kajen I Kabupaten Pekalongan sebagian besar berada dalam kategori baik, yaitu sebanyak 19 orang (63,3%), dan sisanya dalam kategori cukup sebanyak 11 orang (36,7%).
2. Tingkat pengetahuan tentang personal hygiene masa nifas pada ibu nifas di Puskesmas Kajen I Kabupaten Pekalongan sebagian besar berada dalam kategori baik, yaitu sebanyak 16 orang (53,3%), dan sisanya dalam kategori cukup sebanyak 14 orang (46,7%).
3. Tingkat pengetahuan tentang perawatan perineum pada ibu nifas di Puskesmas Kajen I Kabupaten Pekalongan sebagian besar berada dalam kategori baik, yaitu sebanyak 21 orang (70,0%), dan sisanya dalam kategori cukup sebanyak 9 orang (30,0%)..

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, maka saran yang dapat disampaikan dari peneliti adalah sebagai berikut :

1. Bagi Tenaga Kesehatan dan Puskesmas  
Tenaga kesehatan di Puskesmas Kajen I diharapkan lebih aktif dalam memberikan edukasi kepada ibu nifas mengenai pentingnya perawatan luka perineum yang

tepat untuk mempercepat proses penyembuhan dan mencegah infeksi. Edukasi dapat dilakukan secara langsung saat kunjungan nifas maupun melalui media leaflet, poster, dan video edukatif. Pendekatan komunikasi interpersonal dan keterlibatan keluarga juga penting agar ibu merasa didukung dalam menjalani masa pemulihan.

## 2. Bagi Pemerintah Daerah dan Dinas Kesehatan

Pemerintah daerah melalui Dinas Kesehatan Kabupaten Pekalongan diharapkan memperkuat program edukasi pascapersalinan, khususnya mengenai perawatan luka perineum. Penyediaan sarana dan prasarana pendukung seperti antiseptik, alat edukasi visual, dan pelatihan bagi bidan serta kader kesehatan perlu ditingkatkan. Pengawasan dan evaluasi rutin terhadap pelayanan nifas juga perlu dilakukan untuk meningkatkan kualitas pelayanan.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berikutnya disarankan untuk menggali lebih dalam faktor-faktor yang memengaruhi tingkat pengetahuan ibu nifas, seperti tingkat pendidikan, akses informasi, dukungan keluarga, serta pengalaman melahirkan. Pendekatan kualitatif juga dapat digunakan untuk memahami persepsi ibu terhadap pentingnya perawatan luka perineum dan hambatan yang mereka hadapi dalam menjalankannya di rumah..