

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Simpulan

Kesimpulan yang dapat peneliti sampaikan adalah sebagai berikut :

1. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik tentang pantangan makanan sebanyak 28 responden (80%).
2. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 30 responden (85,7%) merupakan adalah Ibu nifas hari ke 3 – 7 di Desa Legokkalong dengan Penyembuhan luka perineum pada ibu nifas baik . .
3. Didapatkan hasil uji *Chi Square* dengan nilai *p value* sebesar 0,000, karena  $p\ value = (0,001) < \alpha (0,05)$ , maka  $H_0$  ditolak, artinya Hubungan pengetahuan ibu nifas tentang pantangan makanan dengan penyembuhan luka perineum pada ibu nifas di desa legokkalong.

#### B. Saran

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

1. Bagi Ibu nifas hari ke 3 – 7 di Desa Legokkalong

Ibu nifas diharapkan meningkatkan pengetahuan tentang nutrisi yang mendukung proses penyembuhan luka perineum. Hal ini dapat dilakukan dengan membaca buku panduan kesehatan ibu nifas, menghadiri penyuluhan kesehatan, atau berkonsultasi dengan bidan. Hindari

pantangan makanan yang tidak berdasarkan bukti ilmiah dan justru berisiko memperlambat penyembuhan luka. Pastikan mengonsumsi makanan kaya protein, vitamin, dan mineral seperti ikan, telur, sayuran hijau, dan buah-buahan

## 2. Bagi Bidan

Bidan di Desa Legokkalong diharapkan memberikan pengetahuan kepada ibu nifas tentang pentingnya konsumsi makanan bergizi selama masa nifas, terutama untuk mempercepat penyembuhan luka perineum. Melakukan penyuluhan atau diskusi kelompok ibu nifas mengenai mitos dan fakta seputar pantangan makanan agar para ibu memiliki pengetahuan yang benar terkait hal ini.

## 3. Bagi Peneliti Lain

Peneliti lain dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain, seperti faktor kebersihan pribadi atau peran keluarga dalam mendukung ibu nifas selama masa penyembuhan. Mengkaji efektivitas intervensi pengetahuan kesehatan mengenai pola makan pada ibu nifas dalam mempercepat penyembuhan luka perineum di wilayah lain dengan karakteristik budaya yang berbeda.