

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Dari penelitian yang telah dilakukan pada ibu post partum yang berada di wilayah kerja Puskesmas Kasihan 2 Bantul dengan usia bayi 0-4 bulan dapat disimpulkan bahwa terdapat bukti yang menunjukkan pengaruh yang bermakna antara pemberian edukasi gizi berdasarkan Pedoman Umum Gizi Seimbang terhadap pengendalian berat badan ibu post partum (nilai  $p=0,013$ ).

#### **B. SARAN**

##### 1. Bagi Institusi dan Tenaga Kesehatan

Menciptakan edukasi gizi seimbang untuk ibu post partum dengan metode leaflet yang dapat diberikan setelah melahirkan, sebagai sarana untuk memberikan informasi layanan bagi pasien sehingga dapat mencegah berat badan berlebih.

##### 2. Bagi Kader Kesehatan

Dapat mengembangkan dan membuat inovasi baru mengenai cara penyampaian edukasi gizi seimbang kepada ibu post partum dengan mempertimbangkan waktu yang tepat

##### 3. Bagi Ibu Post Partum

Melalui edukasi gizi dengan leaflet dapat diterapkan dalam kehidupan sehari guna untuk mencegah berat badan berlebih setelah melahirkan.

#### 4. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini hanya melihat pengaruh edukasi gizi seimbang berdasarkan PUGS terhadap pengendalian berat badan ibu post partum, sehingga diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti mengenai kepatuhan ibu post partum dalam menerapkan yang disampaikan saat edukasi, selain itu juga diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi perubahan berat badan ibu post partum, serta dapat meneliti dengan jumlah responden yang lebih banyak.