

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan beberapa hal seperti berikut:

1. Dari hasil penelitian terkait pengetahuan ibu rumah tangga mengenai gula, garam dan lemak diketahui sebagian besar ibu rumah tangga memiliki pengetahuan kurang.
2. Berdasarkan perilaku ibu rumah tangga mengenai konsumsi gula dapat disimpulkan bahwa sebagian besar ibu rumah tangga memiliki perilaku cukup.
3. Berdasarkan perilaku ibu rumah tangga mengenai konsumsi garam dapat disimpulkan bahwa sebagian besar ibu rumah tangga memiliki perilaku cukup.
4. Berdasarkan perilaku ibu rumah tangga mengenai konsumsi lemak dapat disimpulkan bahwa sebagian besar ibu rumah tangga memiliki perilaku cukup.

B. Saran

1. Berdasarkan kesimpulan dapat disarankan pihak puskesmas diharapkan dapat melakukan edukasi terkait konsumsi gula, garam dan lemak yang baik kepada ibu rumah tangga, guna meningkatkan pengetahuan ibu tentang batasan konsumsi yang aman serta dampak kesehatan dari konsumsi berlebihan.

2. Berdasarkan kesimpulan dapat disarankan ibu rumah tangga dapat mempertahankan atau menjaga konsumsi gula, garam dan lemak dalam batas yang cukup dengan menerapkan pola makan yang seimbang.