

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan:

- (1) Berdasarkan hasil penelitian terkait pengetahuan ibu rumah tangga terhadap gula, garam, dan lemak diketahui sebagian besar ibu rumah tangga memiliki pengetahuan baik sejumlah 42 (50,60%) responden.
- (2) Berdasarkan perilaku ibu rumah tangga terhadap penggunaan gula, garam, dan lemak diketahui sebagian besar ibu rumah tangga memiliki perilaku yang baik sejumlah 54 (65,10%) responden.
- (3) Berdasarkan gambaran pengetahuan dengan perilaku penggunaan gula, garam, dan lemak di rumah tangga diketahui bahwa frekuensi tertinggi adalah ibu rumah tangga yang memiliki pengetahuan baik dengan perilaku yang baik pula sejumlah 30 (36,14%) responden.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan, dapat disarankan:

- (1) Bagi Sasaran

Diharapkan ibu rumah tangga di Desa Gilangharjo Kecamatan Pandak Kabupaten Bantul dapat mempertahankan konsumsi gula, garam, dan lemak dalam batas anjuran yang direkomendasikan dan dapat meningkatkan kesadaran dalam konsumsi gula, garam, dan lemak sesuai anjuran Permenkes No. 30 tahun 2013.

(2) Bagi Pengelola Program Gizi

Diharapkan pengelola program gizi dapat melakukan penyuluhan mengenai pentingnya konsumsi gula, garam, dan lemak sesuai dengan anjuran Permenkes No. 30 tahun 2013 dan bahaya konsumsi berlebihan gula, garam, dan lemak.

(3) Bagi Institusi Pendidikan Tinggi Vokasi Gizi

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber referensi terkait pengetahuan dan perilaku penggunaan gula, garam, dan lemak. Selain itu, penelitian ini dapat memperbarui informasi mengenai masalah-masalah gizi yang terjadi di masyarakat, yang dapat digunakan untuk pengembangan bahan pendidikan pada perkuliahan khususnya di institusi pendidikan tinggi vokasi gizi agar mengikuti perkembangan ilmu gizi dari waktu ke waktu.

(4) Bagi Pembaca dan Peneliti Lain

Diharapkan pembaca dan peneliti lain selanjutnya dapat menambahkan variabel lain yang akan diteliti, contohnya adalah sikap ibu rumah tangga dalam penggunaan gula, garam, dan lemak.

(5) Bagi Peneliti

Diharapkan peneliti dapat lebih teliti dalam melakukan penelitian dan lebih cermat dalam setiap aspek yang akan dilakukan kepada responden.