

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 42,86% ibu balita memiliki pola makan beragam dan sebanyak 57,14% ibu balita memiliki pola makan kurang beragam.
2. Frekuensi makanan yang paling sering dikonsumsi (2-3x/hari) dan jarang dikonsumsi (1-2x/mgg) dari tiap kategori jenis bahan makanan mulai dari jenis makanan pokok yang paling sering dikonsumsi seluruh ibu balita sebanyak 100% adalah nasi, sedangkan yang jarang dikonsumsi yaitu kentang sebanyak 42,86%. yaitu tempe sebanyak 42,86%, sedangkan yang jarang dikonsumsi yaitu daging sapi sebanyak 85,71%. Jenis bahan makanan sayuran yang paling sering dikonsumsi adalah bayam sebanyak 28,57%, sedangkan yang jarang dikonsumsi adalah labu siam sebanyak 57,14%. Jenis bahan makanan buah-buahan yang paling sering dikonsumsi yaitu apel dan jeruk sebanyak 14,29%, sedangkan yang jarang dikonsumsi yaitu semangka, melon, dan mangga masing-masing sebanyak 57,14%. Jenis bahan makanan lainnya yang paling sering dikonsumsi yaitu susu segar dan susu formula masing-masing sebanyak 14,29%, sedangkan yang jarang dikonsumsi yaitu teh manis

sebanyak 42,86%. Pada jenis suplemen tidak ada ibu balita yang sering mengonsumsi vitamin dan tablet tambah darah (TTD) setiap hari.

Faktor dari seringnya jenis bahan makanan dikonsumsi yaitu karena kebiasaan makan keluarga, mudah untuk didapat, harga relatif murah, sedangkan faktor dari jarangya jenis bahan makanan dikonsumsi dikarenakan ibu balita tidak menyukai jenis makanan tersebut, sulit untuk didapat, dan harga yang mahal.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan peneliti ingin memberikan saran kepada pihak yang terkait antara lain:

1. Bagi puskesmas diharapkan dapat meningkatkan penyuluhan tentang anemia pada ibu hamil dan ibu balita, meliputi pentingnya konsumsi tablet zat besi serta pentingnya mengonsumsi jenis bahan makanan yang lebih beragam.
2. Bagi ibu hamil diharapkan rutin memeriksakan kehamilan dan cek kadar Hb darah, serta lebih memperhatikan asupan gizi sehari-hari dengan mengonsumsi jenis bahan makanan yang beragam.
3. Bagi peneliti lain diharapkan kepada penelitian selanjutnya dapat menjadi tambahan sumber referensi untuk topik-topik yang sejalan dan dapat kembali dikembangkan dengan menambahkan variabel yang lainnya serta bisa menggunakan analisis yang lebih mendalam.