

BAB V
SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada responden yang berjumlah 98 orang yang mengalami KEK sebanyak 61 orang (62,24%) dan sebanyak 37 orang (37,75%) tidak mengalami KEK, 98 orang responden yang memiliki pola makan cukup sebanyak 76 orang (77,55%), responden yang memiliki pola makan baik sebanyak 13 orang (13,26%), responden yang memiliki pola makan kurang sebanyak 9 orang (9,18%). Sehingga Pola makan yang cukup baik tidak cukup untuk membuat wanita usia subur terhindar dari kejadian kekurangan energi kronik, sehingga seharusnya wanita usia subur memiliki pola makan yang baik untuk menghindari terjadinya kekurangan energi kronik

B. Saran

1. Saran Teoritis

Meningkatkan pengetahuan WUS terhadap pola makan sehingga meminimalisir kejadian KEK secara berkelanjutan dan tepat sasaran

2. Saran Praktis

a. Peneliti

Peneliti dapat memperdalam pengetahuan dan menambah informasi seputar KEK dan pola makan pada WUS, sedangkan untuk peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian ini dengan metode berbeda yaitu metode analitik dengan judul penelitian "Hubungan Kejadian Kekurangan Energi dan Pola Makan pada

Wanita Usia Subur” dengan melihat faktor-faktor yang mempengaruhinya seperti Umur, Pendidikan dan Pekerjaan.

b. Bagi Instansi Pelayanan Kesehatan

Dapat meningkatkan penyuluhan dalam melakukan asuhan kebidanan terutama pemberian informasi tentang pola makan yang baik pada wanita usia subur

c. Bagi Institusi Pendidikan

Dipergunakan sebagai tambahan bahan pustaka dan sebagai informasi dalam meningkatkan pengabdian ke masyarakat tentang pemberian informasi pola makan yang baik pada wanita usia subur

d. Bagi Responden

Dapat meningkatkan pengetahuan wanita usia subur tentang pentingnya pola makan yang baik, sehingga para WUS dapat lebih peduli dengan pola makan baik yang dapat menghindarkan WUS dari KEK.