

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “Efektivitas Edukasi Gizi Tentang Konsumsi Kurma Terhadap Pengetahuan Pencegahan Anemia Pada Wanita Prakonsepsi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari, Kabupaten Pringsewu Tahun 2025” dapat disimpulkan bahwa:

1. Diketahui bahwa sebagian besar wanita prakonsepsi berusia 20-35 Tahun sebanyak 13 responden (52%), sebagian besar wanita prakonsepsi memiliki tingkat pendidikan SMA sebanyak 16 responden (52%) dan sebagian besar responden bekerja sebagai IRT sebanyak 16 responden (64%).
2. Diketahui bahwa sebagian besar wanita prakonsepsi sebelum edukasi memiliki tingkat pengetahuan cukup sebanyak 17 responden (68%)
3. Diketahui bahwa sebagian besar wanita prakonsepsi setelah edukasi memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 20 responden (80%)
4. Terdapat efektivitas edukasi gizi tentang konsumsi kurma terhadap pengetahuan pencegahan anemia pada wanita prakonsepsi di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari, Kabupaten Pringsewu Tahun 2025.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas penulis ingin menyampaikan saran kepada pihak terkait, adapun saran yang ingin sampaikan penulis yaitu :

1. Bagi Wanita Prakonsepsi

Disarankan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya gizi prakonsepsi, khususnya konsumsi pangan kaya zat besi dan folat seperti kurma, serta menerapkan pola makan sehat secara rutin untuk mencegah anemia sebelum kehamilan.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Disarankan untuk terus memberikan edukasi gizi yang efektif dan berbasis pangan lokal kepada wanita prakonsepsi, menggunakan metode yang menarik dan mudah dipahami, serta melakukan pemantauan secara berkala terhadap pemahaman dan perilaku gizi pasien.

3. Bagi Institusi Pendidikan dan Kesehatan

Disarankan untuk mengintegrasikan edukasi gizi prakonsepsi ke dalam kurikulum kesehatan dan program masyarakat, serta menyediakan modul atau pelatihan berbasis pangan lokal untuk meningkatkan literasi gizi masyarakat secara berkelanjutan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan sampel lebih besar, durasi intervensi yang lebih panjang, atau membandingkan berbagai metode edukasi gizi untuk menilai efektivitasnya dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku kesehatan wanita prakonsepsi.