

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **1. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut :

- a. Tingkat pengetahuan tentang garam beryodium sebelum penyuluhan sebagian besar dikategorikan cukup yaitu sebesar 88,55%. Rata-rata nilai pengetahuan 76,16 dengan nilai terendah 69,23 dan nilai tertinggi 76,92. dengan standar deviasi 4,37.
- b. Tingkat konsumsi garam beryodium sebelum penyuluhan sebesar 59% dikategorikan cukup. Rata-rata konsumsi garam beryodium sebelum penyuluhan adalah 5,72 g/orang/hari dengan standar deviasi 1,14.
- c. Tingkat pengetahuan tentang garam beryodium setelah penyuluhan sebagian besar dapat dikategorikan baik yaitu sebesar 82%. Rata-rata nilai pengetahuan 85,13 dengan nilai terendah 76,92 dan nilai tertinggi 100 dengan standar deviasi 5,23.
- d. Tingkat konsumsi garam beryodium setelah penyuluhan sebagian besar dikategorikan cukup yaitu sebesar 77%. Rata-rata konsumsi garam beryodium setelah penyuluhan adalah 6,04 g/orang/hari dengan standar deviasi 0,68.
- e. Tidak ada perbedaan tingkat kesukaan makanan, cita rasa makanan maupun rasa pahit pada makanan yang ditambahkan dengan garam beryodium maupun yang ditambahkan dengan garam lokal.
- f. Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan bermakna pengetahuan sebelum penyuluhan yaitu sebesar 76,16 dan setelah

penyuluhan sebesar 85,13 artinya penyuluhan dengan metode ceramah dan demonstrasi menggunakan media leaflet, contoh garam beryodium dan menu sup yang ditambahkan dengan garam beryodium dan ditambahkan dengan garam lokal, efektif meningkatkan pengetahuan ibu balita dan ibu hamil di Desa Perean Kangin Baturiti Kabupaten Tabanan.

- g. Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan bermakna konsumsi garam beryodium sebelum penyuluhan yaitu sebesar 5,72 g/org/hr dan setelah penyuluhan sebesar 6,04 g/org/hr artinya penyuluhan dengan metode ceramah dan demonstrasi menggunakan media leaflet, contoh garam beryodium dan menu sup yang ditambahkan dengan garam beryodium dan ditambahkan dengan garam lokal, efektif meningkatkan konsumsi garam beryodium ibu balita dan ibu hamil di Desa Perean Kangin Baturiti Kabupaten Tabanan.

## **2. Saran**

- a. Untuk meningkatkan pengetahuan tentang kandungan garam beryodium yang sesuai standar SNI, kebutuhan garam beryodium yang diperlukan tubuh per orang/hari, pengaruh kekurangan yodium pada ibu hamil, cara menyimpan garam yang baik dan benar dapat dilakukan penyuluhan dengan metode ceramah dan demonstrasi menggunakan media leaflet, contoh garam beryodium dan menu sup yang ditambahkan dengan garam beryodium dan ditambahkan dengan garam lokal
- b. Untuk mempertahankan konsumsi garam beryodium supaya dilakukan penyuluhan secara berkala dan berkesinambungan.