

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berlandaskan hasil penelitian, maka bisa dibuat kesimpulan berikut:

1. Semua ibu menyusui yang mempunyai bayi usia nol sampai enam bulan di Puskesmas Haurngombong berusia 20-35 tahun serta tidak bekerja. Hampir seluruh ibu menyusui yang mempunyai bayi nol sampai enam bulan memiliki Pendidikan samapi Tingkat SMP, dan Sebagian besar dengan paritas primipara.
2. Setengah dari responden pada ibu menyusui yang mempunyai bayi usia nol sampai enam bulan memiliki pengetahuan rendah tentang nutrisi ibu menyusui.

5.2 Saran

Berlandaskan kesimpulan diatas, terdapat saran yang hendaknya diperhatikan diantaranya:

1. Bagi puskesmas yang menangani ibu menyusui:
 - a. Bagi pihak puskesmas yang menangani ibu menyusui harus sering memberikan edukasi gizi bagi ibu menyusui, serta mendukung program-program edukasi gizi yang bermaksud untuk menambah pengetahuan ibu menyusui mengenai nutrisi, sehingga bisa mendukung keberhasilan pemberian ASI dan membantu pertumbuhan bayi secara optimal.
 - b. Pihak puskesmas yang menangani ibu menyusui harus mampu mengintegrasikan pemberian pembekalan isi materi mengenai seluk beluk edukasi gizi bagi ibu menyusui dengan sumber yang tersedia di puskesmas sehingga memenuhi kebutuhan ibu menyusui dapat terpenuhi secara maksimal dan dapat mendukung keberhasilan pemberian ASI serta membantu pertumbuhan bayi secara optimal.

- c. Pihak puskesmas yang menangani ibu menyusui hendaknya menyediakan fasilitas konseling bagi ibu menyusui dalam rangka menampung keluhan dan masukan informasi seputar kesehatan ibu menyusui sehingga mampu melakukan kegiatan preventif (pencegahan) dan promotif (peningkatan) yang terkait dengan dukungan kesehatan bagi ibu menyusui.
2. Bagi responden:
- a. Lebih memantau status asupan gizi yang dikonsumsi oleh ibu yang sedang menyusui dalam rangka pencegahan terjadinya malnutrisi bagi ibu yang sedang menyusui adalah dengan cara memperhatikan menu makanan sehari-hari, sehingga tanpa mengkonsumsi multivitaminpun apabila menu makannya diperbaiki, maka masalah malnutrisi pada ibu yang sedang menyusuipun dapat diatasi.
 - b. Ada baiknya bagi calon ibu menyusui mempersiapkan fisik serta mental dari waktu yang cukup lama sebelum menikah salah satunya yaitu dengan memenuhi syarat usia menikah yaitu diatas 20 tahun, karena semakin matang usia menikah semakin bagus kualitas keturunan dari aspek intelektual, spiritual dan aspek lainnya, dan juga kematangan usia menikah setidaknya mencegah agar tidak terjadi resiko pada keturunan. Adapun tingkat pendidikan dan jenis pekerjaan dari ibu menyusui menjadi faktor penentu dalam hal pemberian ASI yang berkualitas dalam rangka membantu pertumbuhan bayi secara optimal.
3. Bagi peneliti selanjutnya:
- a. Objek penelitian dan masalah yang dikaji diharapkan lebih variative.
 - b. Instrumen penelitian pendukung data diharapkan lebih variative.
 - c. Cakupan objek penelitian diharapkan lebih luas, sehingga apabila yang akan diukur dalam penelitian adalah solusi

mengenai permasalahan nutrisi pada ibu yang sedang menyusui, maka akan lebih memudahkan dalam membandingkan solusi mana yang paling efektif dalam mengatasi masalah malnutrisi pada ibu hamil ataupun permasalahan lain.