

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian, dapat disimpulkan pada penelitian ini bahwa :

1. Sebagian besar subjek penelitian, 31 orang, berusia antara 20-29 tahun. Mayoritas dari mereka melahirkan secara normal (37 orang). Sebanyak 71,2% memiliki pendapatan 2-5 juta per bulannya. Sebagian besar subjek memiliki bayi berusia (usia laktasi) 1 minggu – 1 bulan dengan jumlah bayi laki-laki sama dengan bayi perempuan.
2. Mayoritas subjek penelitian memiliki IMT normal (48,1%)
3. Mayoritas subjek penelitian memiliki rata-rata lemak ASI sebanyak 50,78 g/L. Rata-rata lemak ASI pada IMT kurus, normal, dan gemuk ialah 30,33 g/L, 49,38 g/L, dan 55,87 g/L
4. Terdapat hubungan yang bermakna yang bersifat lemaantara IMT dengan kadar lemak ASI ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Bojong. Oleh karena itu H_1 diterima.

V.2. Saran

V.2.1 Bagi Responden

1. Ibu menyusui diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang pentingnya menjaga berat badan untuk mendukung pemberian ASI optimal bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi
2. Bagi ibu menyusui sebaiknya memperhatikan kembali asupan makanan yang sesuai kebutuhan diimbangi dengan olahraga

V.2.2 Bagi Puskesmas

1. Konsultasi gizi. Pihak Puskesmas diharapkan senantiasa memberikan dukungan dan edukasi kepada ibu menyusui. Tidak hanya mengenai pentingnya ASI eksklusif tetapi juga mengenai pentingnya asupan makanan dan pengaruh IMT terhadap komposisi ASI
2. Pemeriksaan berkala. Pihak puskesmas diharapkan melakukan pemeriksaan berkala terhadap IMT ibu menyusui untuk memantau perubahan berat badan dan memberikan saran nutrisi yang sesuai dengan kebutuhannya
3. Promosi aktivitas fisik. Pihak puskesmas diharapkan mendorong aktivitas fisik pada ibu pasca melahirkan seperti misalnya senam dan yoga. Aktivitas fisik membantu menjaga berat badan ideal dan meningkatkan kualitas kesehatan secara keseluruhan.

V.2.3 Bagi Peneliti Lain

1. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan parameter yang lebih baik dari IMT untuk menilai massa lemak dan/atau komposisi tubuh seperti *bioelectrical impedance analysis* (BIA).
2. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan metode penelitian lain seperti *cohort* pada rentang waktu tertentu misalnya 6 bulan. Jumlah sampel juga perlu untuk ditingkatkan dan sebaiknya menjangkau ibu menyusui dengan berbagai IMT yang berbeda