## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

## Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan analisa data yang telah dilakukan didapatkan hasil yaitu:

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini sebagian besar ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan dengan usia muda yaitu >19-29 tahun dengan pendidikan terbanyak SMA, sebagian besar tidak bekerja, terdapat 1 responden ibu menyusui yang memiliki bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR). Untuk kelahiran anak terbanyak kesatu dan kedua dengan pertolongan persalinan bidan. Sebagian besar responden melakukan inisiasi menyusui dini (IMD) namun memberikan MPASI berupa susu formula terlalu dini.
2. Pola makan responden ibu menyusui cenderung kurang bervariasi dalam pemilihan bahan makanan.
3. Asupan makan responden sebagian besar memiliki tingkat konsumsi energi, lemak, karbohidrat defisit tingkat berat dan protein normal. Sebaian responden yang memiliki tingkat konsumsi energi dan zat gizi makro defisit berat sudah memberikan susu formula terlalu dini pada bayinya yang berusia kurang dari enam bulan.
4. Sebagian besar responden ibu menyusui memiliki status gizi normal yaitu tidak KEK berdasarkan nilai LILA (>23,5 cm) dengan kualitas ASI sebagian besar cukup lancar. Namun, terdapat 2 responden ibu menyusui yang beresiko KEK dengan kualitas ASI yang kurang lancar.
5. Responden ibu menyusui terbanyak memiliki bayi dengan berat badan yang normal yaitu berada di garis hijau KMS.
6. Responden ibu menyusui terbanyak memiliki kualitas ASI yang cukup lancar dan sangat lancar.
7. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dan zat gizi makro ibu menyusui terhadap kualitas ASI dan berat badan bayi

## Saran

1. Tenaga kesehatan setempat seperti bidan desa maupun ahli gizi yang berada di puskesmas dapat memberikan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui agar memberikan ASI eksklusif tanpa bantuan MPASI berupa apapun selama 6 bulan pertama dan memberikan edukasi berupa pola makan yang seimbang untuk ibu menyusui agar para ibu menyusui lebih meningkatkan asupan makan serta pemilihan bahan makanan yang sehat dan beragam selama menyusui.
2. Diharapkan ibu menyusui dapat mengetahui pentingnya pemberian ASI saja selama 6 bulan pertama dan resiko MPASI terlalu dini. Ibu menyusui diharapkan meningkatkan asupan makan selama menyusui dan menerapkan informasi yang diberikan oleh tenaga kesehatan setempat.

## 