

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar responden berada pada rentang usia 26 – 35 tahun, yaitu sebanyak 32 responden (78,0%) dengan rata – rata usia $30,15 \pm 4,322$. Sebagian besar responden merupakan ibu menyusui anak kedua (39%), sebagian besar bayi berusia 4 – 5 bulan (21,9%) dan berjenis kelamin laki-laki (58,5%)
2. Berdasarkan IMT dan LILA sebagian besar responden memiliki status gizi baik yaitu sebesar 73,2% dan 58,5%
3. Sebagian besar responden memiliki tingkat asupan kalori kurang, yaitu sebesar 75,6%. Rata-rata asupan kalori ibu menyusui eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang tahun 2018 adalah 1710,8 kkal.
4. Rata-rata kandungan kalori ASI pada ibu menyusui eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang tahun 2018 adalah 68 kkal/100ml.
5. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan kalori ibu dengan kandungan kalori ASI pada ibu menyusui eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang tahun 2018 ($p > 0,05$)
6. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi ibu dengan kandungan kalori ASI pada ibu menyusui eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang tahun 2018 ($p > 0,05$)

7.2 Saran

1. Perlu dilakukan penyuluhan oleh puskesmas kepada ibu menyusui agar tidak ragu dalam memberikan ASI kepada bayi selama 6 bulan tanpa makanan tambahan atau susu formula karena ASI sudah dapat mencukupi kebutuhan bayi selama 6 bulan walaupun ibu mendapatkan asupan gizi yang kurang.
2. Perlu dilakukan semacam program masyarakat sadar gizi oleh puskesmas kepada masyarakat, khususnya ibu menyusui agar dapat mencukupi asupan gizi sesuai dengan angka kecukupan gizi yang telah dianjurkan, seperti menggerakkan kader posyandu untuk membentuk kelompok diskusi (*small group discussion*), poster edukasi, dan lainnya.

