

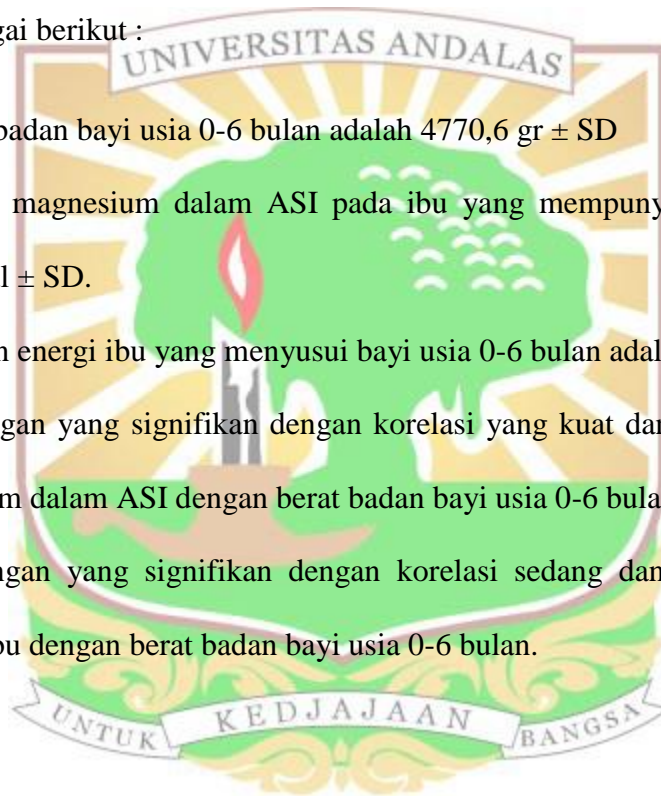
## BAB VII

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 7.1 Kesimpulan

Dilihat dari hasil yang ditemukan pada penelitian ini, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

- 7.1.1 Rata-rata berat badan bayi usia 0-6 bulan adalah  $4770,6 \text{ gr} \pm \text{SD}$
- 7.1.2 Rata-rata kadar magnesium dalam ASI pada ibu yang mempunyai bayi usia 0-6 bulan adalah  $4,8 \text{ mg/dl} \pm \text{SD}$ .
- 7.1.3 Rata-rata asupan energi ibu yang menyusui bayi usia 0-6 bulan adalah  $2196,6 \text{ KKal} \pm \text{SD}$
- 7.1.4 Terdapat hubungan yang signifikan dengan korelasi yang kuat dan berpola negatif antara kadar magnesium dalam ASI dengan berat badan bayi usia 0-6 bulan.
- 7.1.5 Terdapat hubungan yang signifikan dengan korelasi sedang dan berpola positif antara asupan energi ibu dengan berat badan bayi usia 0-6 bulan.



#### 7.2 Saran

- 7.2.1 Disarankan kepada ibu menyusui untuk selalu memberikan ASI secara eksklusif kepada bayi sampai usia 6 bulan.
- 7.2.2 Untuk menjaga kualitas dan kuantitas ASI diharapkan ibu menyusui meningkatkan asupan energi selama menyusui dan meningkatkan konsumsi makanan yang seimbang dan beragam serta makanan yang mengandung magnesium seperti kacang-kacangan, kacang polong, gandum. Rempah-rempah, makanan laut, dan sayuran berdaun hijau

- 7.2.3 Perlu ditingkatkan frekuensi dan durasi menyusui ibu agar bayi mendapatkan asupan magnesium yang cukup serta asupan zat gizi lainnya, sehingga berpengaruh pada pertumbuhannya.
- 7.2.4 Dalam meminta ASI ibu, perlu ditingkatkan kemampuan dan keterampilan peneliti dalam memberikan informasi dan motivasi agar ibu bersedia memberikan ASI nya.
- 7.2.5 Sebagai tenaga kesehatan disarankan untuk melakukan penyuluhan secara berkesinambungan tentang menyusui dan memberikan ASI eksklusif.

