

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar rata-rata asupan lemak ibu menyusui eksklusif kurang.
2. Rata-rata kandungan lemak ASI ibu menyusui eksklusif cukup.
3. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan lemak pada makanan ibu dengan kandungan lemak ASI pada ibu menyusui eksklusif di Puskesmas Air Dingin Kota Padang.

7.2 Saran

1. Perlu diberikan edukasi pada ibu menyusui tentang pentingnya memenuhi kebutuhan asupan lemak yang sesuai kebutuhan gizi ibu menyusui.
2. Perlu diberikan edukasi pada ibu menyusui untuk mengkonsumsi makanan yang bervariasi agar terpenuhi kebutuhan gizi ibu dan bayi.
3. Untuk penelitian selanjutnya, dapat dilakukan penelitian tentang faktor lain yang mempengaruhi kandungan lemak ASI, seperti status gizi ibu dan frekuensi menyusui.

