

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan *Breastfeeding Self-Efficacy* pada ibu Primipara dan Multipara di Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang 2024 dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. *Breastfeeding self-efficacy* pada ibu primipara lebih rendah dibandingkan *breastfeeding self-efficacy* pada ibu multipara.
2. Pengetahuan pada ibu primipara maupun multipara sama-sama masih dalam kategori kurang
3. Tingkat kecemasan ibu primipara mengalami kecemasan sedang, sedangkan pada ibu multipara mengalami kecemasan ringan.
4. Baik ibu primipara maupun multipara sama-sama mendapatkan dukungan dari tenaga kesehatan, menegaskan pentingnya peran tenaga kesehatan dalam mendukung keberhasilan menyusui.
5. Terdapat hubungan pengetahuan, tingkat kecemasan, dan dukungan tenaga kesehatan dengan *breastfeeding self-efficacy* dengan $p\text{-value} < 0,05$
6. Faktor yang paling dominan berhubungan dengan *breastfeeding self-efficacy* pada ibu primipara dan multipara yaitu tingkat kecemasan karena $p\text{-value}$ lebih

kecil dibandingkan variabel lainnya. Semakin tinggi tingkat kecemasan, semakin rendah tingkat *breastfeeding self-efficacy*.

B. Saran

1. Bagi Puskesmas Air Dingin dan Tenaga Kesehatan

- a. Diharapkan petugas kesehatan dapat memberikan edukasi dan konseling menyusui sejak masa kehamilan sampai ibu melahirkan mengenai pentingnya pemberian ASI eksklusif dan juga pengetahuan terkait ASI.
- b. Mengadakan kelas laktasi untuk membantu ibu mengatasi kecemasan
- c. Mendorong keterlibatan keluarga, terutama suami, masyarakat dalam mendukung ibu memberikan ASI secara eksklusif.
- d. Mendukung dan mendorong ibu untuk meningkatkan keyakinan diri ibu untuk tidak berhenti menyusui dengan dilakukannya penilaian *breastfeeding self-efficacy*
- e. Diharapkan pihak puskesmas dapat melanjutkan kelas ibu hamil secara rutin dan berkala dengan lebih memaksimalkan dalam penyuluhan rutin mengenai pemberian ASI eksklusif dan praktik menyusui yang tepat dan benar pada ibu primipara dan multipara.
- f. Diharapkan pihak puskesmas dapat bekerja sama dengan kader-kader posyandu untuk memberikan pelatihan, penyuluhan, motivasi, dan edukasi terkait pemberian ASI eksklusif.

2. Bagi Responden

- a. Bagi ibu diharapkan meningkatkan pengetahuan tentang ASI eksklusif dari sumber terpercaya, seperti buku, media edukatif, penyuluhan, atau konsultasi langsung dengan tenaga kesehatan.
- b. Bagi ibu dapat mengelola kecemasan secara mandiri, dengan mempraktikkan teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, meditasi ringan, atau melakukan aktivitas menenangkan seperti yoga. Selain itu, pijat oksitosin juga dapat dicoba untuk membantu memperlancar ASI, ibu dapat melakukan *skin-to-skin contact* (kontak kulit langsung) secara rutin dengan bayi, terutama di awal-awal masa menyusui, untuk meningkatkan ikatan emosional dan membantu menenangkan diri sendiri serta bayi.
- c. Bagi ibu dapat mengupayakan dukungan baik dari suami, keluarga, maupun tenaga kesehatan, dengan cara terbuka menceritakan tantangan yang dialami dalam menyusui dan meminta bimbingan jika dibutuhkan.
- d. Bagi ibu dapat rutin mengunjungi posyandu dan layanan KIA di puskesmas, guna memperoleh informasi tambahan, pemantauan pertumbuhan bayi, dan pendampingan menyusui secara berkelanjutan.

3. Bagi Diri Sendiri

Peneliti memperoleh wawasan dan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pentingnya ASI eksklusif dan berbagai faktor yang memengaruhi *breastfeeding self-efficacy*, baik pada ibu primipara maupun multipara. Pengetahuan ini dapat diaplikasikan secara langsung dalam kehidupan sehari-

hari, khususnya dengan memberikan edukasi, dukungan emosional, dan motivasi kepada ibu menyusui di lingkungan sekitar. Selain itu, peneliti juga terdorong untuk aktif berkontribusi dalam kegiatan promotif dan preventif di masyarakat, seperti penyuluhan kesehatan ibu dan anak, serta menjadikan hasil penelitian ini sebagai dasar untuk pengembangan intervensi edukatif di bidang kesehatan reproduksi dan laktasi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat memperluas ruang lingkup studi dengan menggunakan desain penelitian yang berbeda dan dapat membahas atau menambahkan faktor lain yang berpotensi berhubungan dengan *breastfeeding self-efficacy*, seperti dukungan keluarga, kondisi psikologis ibu, serta faktor sosial dan budaya. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode campuran (kuantitatif dan kualitatif) untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman ibu dalam menyusui dan tantangan yang mereka hadapi, serta mengembangkan model intervensi atau program edukasi berbasis komunitas yang dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menyusui.