

BAB 6 : PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Hasil penelitian terkait hubungan antara pemberian ASI eksklusif, pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi ibu menyusui di Kelurahan Balai Gadang wilayah kerja Puskesmas Air Dingin dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebagian besar ibu menyusui memiliki status gizi normal di wilayah kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang tahun 2025.
2. Sebagian besar ibu menyusui tidak memberikan ASI Eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang tahun 2025.
3. Sebagian besar ibu menyusui memiliki pola makan yang baik di wilayah kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang tahun 2025.
4. Sebagian besar ibu menyusui memiliki aktivitas fisik yang kurang di wilayah kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang tahun 2025.
5. Tidak terdapat hubungan antara pemberian ASI Eksklusif dengan status gizi ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang tahun 2025.
6. Terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang tahun 2025.
7. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang tahun 2025.

6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti sebagai berikut :

1. Bagi Ibu

- a. Diharapkan ibu dapat memberikan ASI secara eksklusif yaitu tidak memberikan minuman atau makanan selain ASI sampai usia 6 bulan kecuali obat dan melanjutkan ASI hingga anak berusia 2 tahun.
- b. Diharapkan ibu tetap menjaga pola makan yang baik dan lebih memerhatikan pemilihan makanan untuk memberikan asupan yang tepat untuk anak maupun keluarga lainnya dirumah.
- c. Diharapkan ibu bisa melakukan aktivitas fisik secara teratur seperti jalan kaki minimal 10 menit perhari untuk meningkatkan aktivitas fisik serta melakukan aktivitas fisik seperti senam pagi secara rutin.

2. Bagi Puskesmas

Diharapkan kepada Puskesmas Air Dingin Kota Padang dan tenaga kesehatan untuk dapat meningkatkan informasi dan efektifitas program edukasi kepada ibu seperti melakukan kegiatan penyuluhan dan konseling terkait materi “Mitos dan Fakta tentang ASI Eksklusif”. Sehingga menambah pengetahuan ibu dan dapat mengaplikasikan informasi yang didapat dengan baik dan benar. Selain itu sebaiknya petugas memanfaatkan kunjungan ANC (*antenatal care*) dan imunisasi untuk memberikan penyuluhan mini kepada ibu yang tidak hadir di kelas ibu hamil atau ibu menyusui.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya. Pengembangan penelitian diharapkan dengan cara meneliti lebih lanjut faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi ibu menyusui seperti status sosial ekonomi, lingkungan dan akses pangan serta faktor psikososial. Peneliti selanjutnya juga diharapkan menggunakan desain penelitian yang berbeda yang bisa menjelaskan hubungan sebab-akibat dari masing-masing variabel. Selain itu, peneliti selanjutnya juga bisa melakukan intervensi berdasarkan hasil dari penelitian ini untuk mengatasi dan mencegah permasalahan terkait status gizi ibu menyusui.

