

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah responden yang siap secara fisik untuk memberikan ASI Eksklusif yaitu (90%). Karakteristik responden penelitian ini mayoritas ibu hamil berumur 21-35 tahun sebanyak (93,3%), memiliki usia kehamilan 13-27 minggu yaitu (36,7%) dan 28-40 minggu yaitu (36,7%), sebagian besar responden berlatar belakang SMA dan SMK yaitu (50%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden mayoritas menjawab benar yaitu 29 (96,7%) responden, pada kuesioner kesiapan fisik pada item soal nomor 4 dan soal nomor 6 yang membahas tentang keadaan gizi ibu sangat diperhatikan dan persiapan putting susu. Sementara itu, responden mayoritas menjawab salah yaitu 9 (30%) orang pada kuesioner kesiapan fisik pada item soal nomor 1 dan nomor 2 yang membahas pemeriksaan dan perawatan payudara.

B. Saran

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Peneliti menyarankan tenaga kesehatan lebih proaktif dalam memberikan penyuluhan mengenai perawatan payudara selama kehamilan untuk persiapan laktasi. Edukasi ini melibatkan ibu hamil dan keluarga, khususnya suami, guna meningkatkan kesadaran akan pentingnya perawatan payudara. Bidan diharapkan mengajarkan

perawatan payudara dan gerakan breastcare, karena banyak ibu di Kalurahan Donotirto yang belum melakukannya.

2. Ibu Hamil dan Keluarga

Ibu hamil disarankan meningkatkan pengetahuan dan perilaku terkait perawatan payudara selama kehamilan untuk persiapan fisik dalam laktasi. Pengetahuan dapat diperoleh dari sumber yang valid, seperti internet atau tenaga kesehatan, khususnya bidan. Ibu hamil diharapkan menjaga kebersihan payudara dan puting, melakukan perawatan payudara secara rutin, memakai bra yang nyaman, dan mengonsumsi makanan bergizi untuk memperlancar.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin menggali lebih dalam tentang gambaran kesiapan ibu hamil dalam memberikan ASI eksklusif. Referensi ini dapat membantu mengembangkan penelitian lebih lanjut di bidang ini dengan menyelidiki variabel-variabel tambahan yang dapat memengaruhi hasil