

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai karakteristik ibu, tingkat pengetahuan dan praktik ASI eksklusif pada bayi usia 6–12 bulan di wilayah kerja Puskesmas Panjatan I Kulon Progo, dapat disimpulkan bahwa :

- (1) Sebagian besar ibu berada pada rentang usia 25–35 tahun, memiliki tingkat pendidikan menengah (SMA/SMK), dan sebagai ibu rumah tangga (tidak bekerja).
- (2) Sebagian besar ibu memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang ASI eksklusif, meliputi pemahaman mengenai definisi, manfaat, tahapan ASI, teknik menyusui, dan penyimpanan ASI. Namun, masih terdapat beberapa item dengan jawaban yang salah pada terkait penyimpanan ASI perah, manfaat ASI bagi ibu, tahapan ASI, serta teknik menyusui.
- (3) Sebagian besar ibu di wilayah kerja Puskesmas Panjatan I telah melakukan praktik ASI eksklusif. Praktik ini lebih banyak ditemukan pada ibu yang tidak bekerja, kelompok usia reproduksi 25–35 tahun, kelompok pendidikan menengah, dan ibu dengan tingkat pengetahuan baik. Namun, masih terdapat beberapa praktik yang belum sesuai terkait pemberian cairan selain ASI, pengelolaan dan penyimpanan ASI perah, serta frekuensi pemberian ASI.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

(1) Bagi Program

Diharapkan Puskesmas, institusi pendidikan tinggi vokasi gizi, dan tenaga kesehatan dapat terus meningkatkan kegiatan promosi kesehatan, edukasi, konseling laktasi, serta pendampingan kepada ibu hamil dan ibu menyusui mengenai pentingnya praktik ASI eksklusif. Selain itu, perlu dilakukan pemantauan dan evaluasi secara berkelanjutan agar capaian praktik ASI eksklusif yang sudah baik dapat dipertahankan dan ditingkatkan.

(2) Bagi Masyarakat

Diharapkan ibu, keluarga, dan masyarakat dapat terus meningkatkan pengetahuan serta mempertahankan praktik ASI eksklusif sesuai rekomendasi hingga bayi berusia 6 bulan. Dukungan keluarga, terutama suami dan anggota keluarga lainnya, juga diharapkan dapat terus diberikan untuk membantu keberhasilan praktik ASI eksklusif.

(3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan jumlah responden dan wilayah yang lebih luas serta menambahkan variabel lain yang berkaitan dengan praktik ASI eksklusif.