

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

1. Karakteristik responden penelitian ini yaitu mayoritas responden Ibu hamil trimester III berumur 21-25 tahun sejumlah 19 orang (52,7%), memiliki usia kehamilan 27-30 minggu yaitu sebanyak 14 orang (38,7%), sebagian besar responden berlatar belakang SMA sebanyak 24 orang (66,7%), mayoritas responden bekerja dibidang swasta sebanyak 20 orang (55,6%).
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah responden yang siap untuk memberikan ASI Eksklusif sebanyak 21 orang (58,3%). Kesiapan ibu hamil dalam memberikan ASI Eksklusif di Puskesmas bergas ini karena telah memperoleh edukasi dari petugas kesehatan khususnya bidan di Puskesmas Bergas.
3. Hasil penelitian menunjukkan ibu yang siap secara fisik untuk menyusui sebanyak 15 (41,67%), dan ibu yang siap secara mental psikologis untuk menyusui sebanyak 22 orang (61,1%).
4. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden mayoritas menjawab benar yaitu 28 responden (77,8%) pada kuesioner kesiapan fisik pada item soal nomor 4 yaitu Pada saat proses kehamilan keadaan gizi ibu sangat perlu diperhatikan . Sementara itu, responden mayoritas menjawab salah yaitu 16 orang (44,4%) pada kuesioner kesiapan fisik pada item soal nomor 2 terkait Pada saat hamil tidak perlu dilakukan perawatan payudara karena proses laktasi dimulaisejak masa setelahpersalinan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden mayoritas menjawab yaitu 30 orang (83,3%) benar pada kuesioner kesiapan mental pada item soal nomor 18 yaitu Peran ibu sangat

menentukan kelangsungan hidupbayinya dan peran ini perlu dipersiapkan, salah satunya dengan memberikan ASI pada bayinya. Sementara itu, responden mayoritas menjawab salah yaitu 20 orang (55,6%) pada kuesioner kesiapan mental pada item soal nomor 19 yaitu Bayi memiliki kebutuhan menyusui pada satu waktu dalam sehari (pagi atau malam)

## **B. Saran**

### **1. Bagi Tenaga Kesehatan**

Peneliti menyarankan agar tenaga kesehatan lebih proaktif dalam menyampaikan penyuluhan mengenai perawatan payudara untuk persiapan laktasi selama masa kehamilan. Upaya ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mereka tentang perawatan payudara untuk persiapan laktasi. Melibatkan ibu hamil trimester III dan keluarga khususnya suami dalam edukasi ini dapat membantu menciptakan kesadaran tentang pentingnya perawatan payudara pada masa kehamilan untuk mempersiapkan proses laktasi dikemudian hari.

Bidan diharapkan mengajarkan kepada ibu hamil trimester III terkait perawatan payudara dan gerakan breastcare, karena berdasarkan hasil penelitian ini masih banyak ibu hamil di Puskesmas Bergas yang tidak melakukan perawatan payudara selama kehamilannya.

Bidan diharapkan melakukan pendampingan pada ibu hamil trimester III selama proses menyusui. Pendampingan berupa pemberian motivasi kepada ibu dan keluarga untuk senantiasa memberikan ASI kepada bayinya tanpa makanan tambahan apapun hingga usia 6 bulan. Pendampingan juga dimaksudkan agar apabila ibu mengalami kesulitan atau masalah dalam proses laktasi bisa segera teratasi sehingga dapat diperoleh keberhasilan ASI eksklusif.

## 2. Ibu hamil dan keluarga

Ibu Hamil disarankan untuk lebih meningkatkan pengetahuan, wawasan dan perilaku terkait perawatan payudara selama kehamilan, persiapan fisik dan mental untuk laktasi. Pengetahuan bisa didapatkan dari berbagai sumber yang valid seperti melalui internet, atau tenaga kesehatan khususnya bidan.

Ibu hamil diharapkan melakukan persiapan fisik selama kehamilan dengan menjaga kebersihan payudara dan puting, melakukan perawatan payudara/breastcare, memakai bra yang nyaman, serta makan-makanan bergizi untuk memperlancar ASI. Khususnya, ibu hamil diharapkan melakukan perawatan Payudara secara rutin selama kehamilan, karena berdasarkan kuesioner yang dibagikan peneliti masih banyak ibu hamil yang tidak melakukan perawatan payudara selama kehamilannya untuk persiapan laktasi.

Ibu hamil diharapkan melakukan persiapan mental selama kehamilan untuk mempersiapkan pemberian ASI eksklusif dengan memperbanyak pengetahuan mengenai ASI eksklusif, meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya ASI, diharapkan Dengan pengetahuan yang mencukupi diharapkan akan timbul kesadaran mengenai pentingnya ASI eksklusif ditambah dukungan keluarga akan meningkatkan keberhasilan ibu dalam memberikan ASI eksklusif dikemudian hari. Persiapan mental juga diperlukan karena ibu seharusnya menyusui bayinya 2 jam sekali, sedangkan berdasarkan penelitian ini masih banyak ibu hamil yang kurang mempersiapkan mentalnya untuk menyusui bayinya baik pagi maupun malam hari.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Disarankan untuk mempertimbangkan penggunaan populasi yang lebih besar dalam penelitian berikutnya. Hal ini dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif dan representatif tentang gambaran kesiapan ibu hamil trimester III dalam memberikan ASI eksklusif
- b. Penelitian selanjutnya dapat memperluas cakupan dengan meneliti berbagai faktor yang mungkin mempengaruhi tingkat kesiapan ibu hamil trimester III dalam memberikan ASI eksklusif. Hal Ini dapat melibatkan faktor-faktor seperti aspek sosial, budaya, dan lingkungan.
- c. Penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin menggali lebih dalam tentang gambaran kesiapan ibu hamil trimester III dalam memberikan ASI eksklusif. Referensi ini dapat membantu mengembangkan penelitian lebih lanjut di bidang ini dengan menyelidiki variabel-variabel tambahan yang dapat memengaruhi hasil penelitian.