

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian *Hubungan Tingkat Stres Ibu Menyusui terhadap Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif di Desa Leyangan* diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar ibu menyusui tingkat stres ibu menyusui pada kategori stres sedang sebanyak 23 orang (57,5%).
2. Sebagian besar ibu berhasil memberikan ASI eksklusif sebanyak 26 orang (26%).
3. Hasil *Fisher's Exact Test* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan keberhasilan pemberian ASI eksklusif ($p = 0,006$; $p < 0,05$). Semakin tinggi tingkat stres, semakin rendah keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Prinsip teori memori emosional menunjukkan bahwa ibu yang sudah melewati masa menyusui tetap dapat melaporkan tingkat stres secara akurat. Pengalaman menyusui dengan muatan emosi tinggi meninggalkan jejak memori yang kuat sehingga pengukuran seperti menggunakan *Perceived Stress Scale* tetap reliabel untuk menganalisis hubungan stres dengan keberhasilan ASI eksklusif.

B. Saran

Berdasarkan hasil dan kesimpulan di atas, maka peneliti memberikan beberapa saran yang ditujukan kepada berbagai pihak sebagai berikut:

1. Bagi Tenaga Kesehatan
 - a. Perlu dilakukan edukasi dan konseling secara rutin kepada ibu menyusui tentang manajemen stres serta pentingnya pemberian ASI eksklusif.
 - b. Tenaga kesehatan, terutama bidan dan petugas promosi kesehatan, dapat berkolaborasi dengan psikolog untuk memberikan dukungan psikososial kepada ibu menyusui yang mengalami tekanan emosional.
 - c. Disarankan untuk menggunakan skrining stres seperti PSS dalam kegiatan posyandu atau kunjungan rumah agar deteksi dini stres pada ibu menyusui dapat dilakukan.
2. Bagi Ibu Menyusui
 - a. Ibu diharapkan mampu mengenali gejala-gejala stres dan mencari bantuan jika merasa kewalahan.

- b. Disarankan untuk mengikuti kelas ibu menyusui atau komunitas pendukung ASI agar mendapatkan edukasi dan dukungan emosional yang memadai.
- c. Menerapkan strategi coping yang adaptif seperti relaksasi, manajemen waktu, dan meminta dukungan dari pasangan atau keluarga dekat.

3. Bagi Keluarga

- a. Keluarga terutama pasangan (suami), diharapkan lebih aktif memberikan dukungan emosional dan fisik kepada ibu menyusui, seperti membantu pekerjaan rumah tangga, menemani konsultasi, dan memberikan motivasi positif.
- b. Dukungan dari keluarga berperan besar dalam menurunkan tingkat stres ibu, sehingga meningkatkan peluang keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

4. Bagi Pemerintah Desa atau Pengambil Kebijakan

- a. Pemerintah desa dapat mengadakan program pembinaan ibu menyusui secara berkala melalui kegiatan posyandu, pelatihan kader ASI, serta penyediaan ruang laktasi di fasilitas umum dan tempat kerja.
- b. Perlu dibuat kebijakan lokal yang mendukung ibu menyusui, termasuk penyediaan cuti menyusui dan promosi pemberian ASI eksklusif berbasis masyarakat.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal jumlah responden dan variabel tunggal. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain penelitian dengan cakupan lebih luas dan mempertimbangkan faktor-faktor lain seperti dukungan sosial, kepercayaan diri menyusui (*breastfeeding self-efficacy*), pengetahuan tentang ASI, serta status pekerjaan ibu.
- b. Penggunaan metode *mixed methods* juga disarankan agar peneliti dapat menggali data kualitatif mengenai pengalaman emosional ibu secara lebih mendalam.