

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

Setelah melakukan penelitian tentang Pengalaman Ibu Bekerja dalam Pemberian ASI Eksklusif di Rumah Sakit Umum Imelda Pekerja Indonesia Medan, didapatkan kesimpulan pada penelitian ini sebagai berikut :

1. Pada penelitian ini didapatkan bahwa ibu bekerja sering merasa cemas tentang kemampuan keluarga di rumah untuk mengikuti jadwal pemberian ASI, yang dapat berdampak pada kesejahteraan ibu dan keberhasilan pemberian ASI. Ketidakpastian mengenai apakah bayi mendapatkan ASI yang cukup dan tepat waktu saat ibu tidak berada di rumah merupakan salah satu sumber stres utama bagi ibu bekerja.
2. Pada penelitian ini didapatkan bahwa kekhawatiran tentang cara pemanasan ASI perah di rumah juga menjadi perhatian utama. Banyak ibu yang khawatir bahwa pemanasan yang tidak tepat dapat merusak kualitas ASI, yang mendorong mereka untuk memberikan instruksi rinci kepada keluarga tentang cara pemanasan yang benar. Penelitian mendukung bahwa metode pemanasan yang tepat sangat penting untuk menjaga kualitas ASI.
3. Pada penelitian ini didapatkan bahwa penjadwalan yang konsisten dalam memerah ASI sangat penting untuk menjaga pasokan ASI yang memadai. Ibu bekerja cenderung mengikuti jadwal yang konsisten untuk memerah ASI, yang membantu menjaga produksi ASI tetap stabil. Praktik

penyimpanan ASI yang baik, termasuk penggunaan kantong khusus dan penyimpanan di freezer, juga sangat penting untuk menjaga kualitas dan keamanan ASI yang telah diperah.

4. Pada penelitian ini didapatkan bahwa dukungan dari suami dan keluarga sangat berpengaruh terhadap keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Suami dan anggota keluarga yang aktif memberikan dukungan emosional dan praktis dapat membantu ibu bekerja mengurangi stres, sehingga lebih fokus dalam memberikan ASI kepada bayi.
5. Pada penelitian ini didapatkan bahwa pemberian ASI eksklusif memberikan manfaat yang signifikan tidak hanya bagi bayi tetapi juga bagi ibu. Menyusui membantu ibu mengelola stres, mempercepat pemulihan postpartum, dan memberikan perlindungan terhadap berbagai penyakit. Bagi bayi, ASI eksklusif memberikan fondasi yang kuat untuk kesehatan jangka panjang, termasuk perkembangan fisik yang optimal, kekebalan tubuh yang lebih kuat, dan perkembangan kognitif yang lebih baik.

5.2 SARAN

Setelah melakukan penelitian tentang Pengalaman Ibu Bekerja dalam Pemberian ASI Eksklusif maka saran dari peneliti antara lain :

1. Perlu ada peningkatan pendidikan dan pelatihan bagi keluarga, terutama suami, tentang pentingnya ASI eksklusif dan cara yang benar dalam pemberian serta pemanasan ASI perah. Hal ini dapat membantu mengurangi kekhawatiran ibu bekerja dan memastikan bahwa bayi mendapatkan ASI yang cukup dan berkualitas.

2. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi solusi praktis dan inovatif yang dapat membantu ibu bekerja dalam menjaga pasokan ASI yang cukup dan berkualitas, serta meningkatkan keterlibatan keluarga dalam mendukung pemberian ASI eksklusif