

BAB V **SIMPULAN DAN SARAN**

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan jumlah sampel 56 responden mengenai hubungan stres dan kecemasan ibu menyusui dengan produksi ASI di Puskesmas wilayah Jakarta Selatan, dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Dari hasil penelitian didapatkan bahwa karakteristik responden ibu menyusui di Puskesmas wilayah Jakarta Selatan didapatkan mayoritas ibu primipara berusia 20 – 25 tahun sebanyak 31 responden (55,4%) dengan pendidikan terakhir SMA/SMK sebanyak 34 responden (60,7%). Selain itu sebagian besar ibu menyusui pasca melahirkan lebih memilih untuk tidak bekerja dengan jumlah 44 responden (78,6%) dan tidak melakukan perawatan payudara sebanyak 32 responden (57,1%).
- 2) Dari hasil penelitian didapatkan bahwa stres pada ibu menyusui di Puskesmas wilayah Jakarta Selatan paling banyak mengalami stres normal atau tidak stres yakni sebanyak 48 responden (85,7%). Selain itu, ibu menyusui di Puskesmas wilayah Jakarta Selatan sebagian besar mengalami kecemasan ringan dengan jumlah 32 responden (57,1%), serta produksi ASI ibu menyusui di Puskesmas wilayah Jakarta Selatan mayoritas mengalami produksi ASI kurang lancar sebanyak 28 responden (50%).
- 3) Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara stres pada ibu menyusui dengan produksi ASI di Puskesmas wilayah Jakarta Selatan, dengan nilai p-value sebesar 0,002. Hubungan ini menunjukkan dampak negatif, di mana semakin tinggi tingkat stres yang dialami ibu, semakin

besar kemungkinan produksi ASI terganggu atau menurun. Hal ini mengindikasikan bahwa kondisi psikologis ibu, terutama stres, dapat memengaruhi kelancaran produksi ASI.

- 4) Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kecemasan pada ibu menyusui dengan produksi ASI di Puskesmas wilayah Jakarta Selatan, dengan nilai p-value sebesar 0,001. Artinya, tingkat kecemasan yang dialami ibu menyusui dapat mempengaruhi produksi ASI mereka. Semakin tinggi kecemasan yang dirasakan, semakin besar kemungkinan produksi ASI terganggu. Hal ini menegaskan bahwa faktor psikologis, seperti kecemasan, memiliki peran penting dalam kelancaran produksi ASI.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Ibu Menyusui

Diharapkan bagi ibu yang baru pertama kali melahirkan, dapat lebih sadar dengan perilaku yang perlu dilakukan setelah melahirkan, selain itu ibu baru juga harus bisa berpikiran terbuka dengan menambah pengetahuan mengenai cara merawat bayi yang benar, cara merawat payudara dan lain sebagainya dengan mencari tahu di internet atau bisa menanyakan langsung kepada bidan atau dokter.

5.2.2 Bagi Tempat Penelitian

Puskesmas perlu mengevaluasi dan mengembangkan program dukungan laktasi yang lebih komprehensif. Sediakan pelatihan berkelanjutan bagi tenaga kesehatan tentang teknik menyusui, perawatan payudara, dan manajemen stres bagi ibu menyusui. Tenaga kesehatan di Jakarta Selatan

diharapkan memberikan edukasi efektif saat kunjungan nifas ke-2 hingga ke-4, termasuk demonstrasi menyusui, perawatan payudara, serta dukungan emosional bagi ibu. Libatkan juga keluarga atau wali untuk mendukung keberhasilan dalam menyusui.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar kriteria inklusi dalam usia masa nifas dibuat lebih seragam, guna mendapatkan sampel yang lebih homogen. Selain itu, diharapkan penelitian berikutnya dapat mengembangkan intervensi yang efektif dalam meningkatkan kelancaran produksi ASI, memberikan edukasi tentang perawatan payudara setelah melahirkan, serta merancang intervensi untuk mengurangi kecemasan berlebih pada ibu yang baru melahirkan.

5.2.4 Bagi Institusi Pendidikan

Universitas dapat meningkatkan pendidikan dan penelitian tentang laktasi dan kesehatan mental ibu menyusui dengan memasukkan materi ini dalam kurikulum serta melakukan riset terapan. Pelatihan dan seminar bagi mahasiswa serta tenaga kesehatan perlu diperkuat untuk meningkatkan keterampilan dalam mendukung ibu menyusui. Selain itu, program pengabdian masyarakat seperti penyuluhan dan pendampingan di Puskesmas dapat dikembangkan agar ilmu yang diperoleh lebih aplikatif. Kerja sama dengan fasilitas kesehatan juga penting untuk meningkatkan praktik mahasiswa dan mendukung kebijakan berbasis bukti dalam pelayanan laktasi.