

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden di Klinik Rafika secara umum mendukung keberhasilan proses laktasi pada ibu nifas. Seluruh responden berada pada rentang usia reproduksi sehat (20–35 tahun), yang secara fisiologis merupakan usia optimal karena keseimbangan hormon prolaktin dan oksitosin berada dalam kondisi stabil sehingga mendukung produksi dan pengeluaran ASI.

Sebagian besar responden merupakan ibu primipara, yang secara teori lebih rentan mengalami hambatan pada awal proses menyusui. Namun demikian, sebagian besar ibu tetap mampu memberikan ASI saja kepada bayinya, menunjukkan adanya motivasi dan adaptasi yang baik dalam proses laktasi.

Status pemberian ASI menunjukkan bahwa mayoritas responden telah memberikan ASI saja kepada bayinya, yang menandakan bahwa produksi ASI pada ibu nifas di Klinik Rafika umumnya tergolong lancar dan mampu memenuhi kebutuhan nutrisi bayi. Sementara itu, sebagian kecil responden yang masih memberikan tambahan selain ASI kemungkinan dipengaruhi oleh faktor adaptasi awal masa menyusui atau kekhawatiran ibu terhadap kecukupan ASI.

Selain itu, variasi lama masa nifas responden yang sebagian besar berada pada fase puerperium dini dan puerperium intermedial menggambarkan

proses adaptasi fisiologis ibu selama masa nifas serta tahapan perkembangan laktasi dari fase awal hingga fase yang lebih stabil. Secara keseluruhan, kondisi tersebut menunjukkan bahwa dukungan terhadap proses menyusui di Klinik Rafika berjalan dengan baik sehingga dapat mendukung keberhasilan pemberian ASI pada ibu nifas.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diperoleh, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

a. Bagi Ibu Nifas

Ibu nifas diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mengenai proses laktasi, pentingnya perawatan payudara, serta menjaga kondisi psikologis selama masa nifas. Ibu juga dianjurkan untuk menyusui bayi secara sering dan sesuai kebutuhan bayi guna mempertahankan kelancaran produksi ASI.

b. Bagi Keluarga, khususnya Suami

Keluarga diharapkan dapat memberikan dukungan emosional dan praktis kepada ibu nifas, seperti membantu perawatan bayi dan memberikan motivasi selama proses menyusui. Dukungan keluarga yang baik dapat membantu ibu merasa lebih tenang dan percaya diri, sehingga produksi ASI dapat berjalan optimal.

c. Bagi Tenaga Kesehatan dan Bidan

Tenaga kesehatan diharapkan dapat meningkatkan peran edukatif dan pendampingan kepada ibu nifas, terutama terkait teknik menyusui

yang benar, perawatan payudara, serta pengelolaan stres selama masa nifas. Asuhan kebidanan yang komprehensif dan berkesinambungan sangat diperlukan untuk mencegah terjadinya gangguan produksi ASI.

d. Bagi Fasilitas Pelayanan Kesehatan

Fasilitas pelayanan kesehatan diharapkan dapat terus menyediakan program edukasi dan konseling menyusui bagi ibu nifas serta keluarga. Lingkungan pelayanan yang mendukung ibu menyusui dapat meningkatkan keberhasilan laktasi dan pemberian ASI secara optimal.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggali lebih dalam faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi produksi ASI, seperti status gizi secara kuantitatif, durasi istirahat ibu, serta pengaruh jenis persalinan terhadap proses laktasi, dengan jumlah Responden yang lebih besar dan metode penelitian yang lebih bervariasi.

