

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh maka peneliti berkesimpulan bahwa:

1. Ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Bulango Timur Kabupaten Bone Bolango 61% memiliki kebiasaan makan baik.
2. Ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Bulango Timur Kabupaten Bone Bolango 59,3% memiliki produksi ASI cukup.
3. Terdapat hubungan kebiasaan makan dengan produksi ASI ibu menyusui Di Puskesmas Bulango Timur Kabupaten Bone Bolango dengan nilai *p value* =0,000 ( $<\alpha 0,05$ ).

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan kesimpulan dalam penelitian ini maka peneliti menyarankan kepada:

1. Puskesmas

Untuk meningkatkan kebiasaan yang baik bagi ibu menyusui, Puskesmas Bulango Timur Kabupaten Bone Bolango perlu meningkatkan pengetahuan melalui penyuluhan kesehatan tentang makanan apa saja yang harus dikonsumsi ibu menyusui agar dapat meningkatkan produksi ASI. Petugas puskesmas juga perlu melakukan monitoring dan evaluasi pemberian ASI bagi bayi oleh ibu agar hal ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam meningkatkan kesehatan ibu dan bayi.

2. Ibu menyusui

Agar lebih memperhatikan makanan yang dikonsumsi terutama bahan makanan apa saja yang dapat meningkatkan produksi ASI serta selalu memberikan ASI bagi bayinya.

3. Penelitian selanjutnya

Agar dapat mengembangkan penelitian ini dengan melakukan penelitian tentang faktor apa saja yang mempengaruhi produksi ASI atau faktor yang mempengaruhi kemampuan keluarga dalam mengelola makanan sehat bagi ibu menyusui.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati. 2015. Gizi dan Kesehatan Reproduksi. Surabaya. Cakrawala Ilmu.
- Arisman, 2004. Gizi dalam Daur ulang kehidupan, Jakarta CBC
- Baliwati. 2007. Pengantar Pangan dan Gizi, Jakarta, Penebit Swadaya cetakan I
- Dinas Kesehatan *Provinsi Gorontalo*. 2017. Rekap Cakupan ASI Eksklusif
- Dinas Kesehatan *kabupaten Bone Bolango*. 2017. Profil Kesehatan kabupaten Bone Bolango 2017.
- Eny dan Wulandari. 2009. Asuhan Kebidanan Ibu Nifas. Jakarta. Mitra Cendikia.
- Hayati, A.W, 2009. Gizi Bayi. Jakarta , EGC
- Hidayat, A. 2014. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Iramaya. 2012. Faktor Determinan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Talaga Jaya Kabupaten Gorontalo Provinsi Gorontalo. Jurnal Penelitian. Program Pasca Sarjana. Universitas Hasanuddin Makassar.
- Isnainy. 2013. Gizi dan Terapan. Jakarta: Penerbit Rosda
- Khasanah. 2011. ASI atau Susu Formula. Yogyakarta. Flash Book.
- Kristiyanasari. 2009. *ASI, Menyusui dan Sadari*. Yogyakarta, Nuha Medika
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nugroho dkk. 2014. Buku Ajar Asuhan Kebidanan 3 Nifas. Jakarta: Nuha Medika
- Nursalam 2016. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Penulisan Skripsi, Thesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan, Edisi kedua*. Jakarta, Salemba Medika.
- Nuryati. 2013. Hubungan Pola Nutrisi Pada Ibu Nifas Dengan Kecukupan Asi Pada Bayi di Desa Mejasem Timur Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Tahun 2013.
- Permatasari. 2015. Hubungan Asupan Gizi dengan Produksi ASI Pada Ibu yang Menyusui Bayi Umur 0-6 Bulan Di Puskesmas Sewon I Bantul Yogyakarta. Jurnal PSIK STIKES Aisyah Yogyakarta.

- Pudjiadi, S. 2095. Ilmu Gizi Klinis Pada Anak. Edisi Keempat. Jakarta : Balai Penerbit FKUI
- Prasetyono. D. S. 2009. *Buku Pintar ASI Eksklusif*. Diva Press. Yogyakarta
- Proverawati, A. 2009. *Buku Ajar Gizi Untuk Kebidanan*. Nuha Medika. Yogyakarta
- Risneni, & Yusari A. 2016. Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Jakarta : Trans Info Media
- Roesli, U. 2013. Mengenal ASI Eksklusif Seri I. Jakarta : Taugus Agriwidya
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung. Alfabeta
- Sujawerni, W. (2014). SPSS untuk penelitian. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Suhardjo, 2003, Perencanaan pangan dan Gizi, Bumiaksara, Jakarta
- Supariasa. 2012. Penilaian Status Gizi. EGC : Jakarta
- Waryana. (2010). Gizi Reproduksi. Yogyakarta : Pustaka Rihama
- Wiknjosastro, dkk. (2006). Ilmu Kandungan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka