

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 106 subjek penelitian didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik subjek penelitian yang menyusui secara eksklusif, sebagian besar berusia 26–35 tahun (60,4%), berpendidikan terakhir SMA (54,7%), tidak bekerja (94,3%), dan merupakan multipara (54,7%). Sementara itu, pada subjek penelitian yang tidak menyusui secara eksklusif, mayoritas juga berusia 26–35 tahun (64,2%), berpendidikan terakhir SMA (56,6%), dan tidak bekerja (73,6%), namun mayoritas merupakan primipara (52,8%).
2. Subjek penelitian yang menyusui secara eksklusif didominasi oleh massa lemak obesitas (66,0%) dan massa otot normal (45,3%), sedangkan subjek penelitian yang tidak menyusui secara eksklusif didominasi oleh massa lemak obesitas (69,8%) dan massa otot tinggi (50,9%).
3. Tidak terdapat perbedaan komposisi tubuh pada subjek penelitian yang menyusui secara eksklusif dan tidak secara eksklusif, baik pada massa lemak ( $p = 0,641$ ) maupun massa otot ( $p = 0,545$ ).

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai perbandingan komposisi tubuh pada ibu menyusui ASI eksklusif dan tidak ASI eksklusif, maka peneliti memberikan beberapa saran berikut :

1. Bagi Peneliti Lainnya  
Peneliti lain disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai permasalahan yang lebih mendalam berkaitan dengan variabel variabel yang terkait dengan massa lemak dan massa otot pada ibu menyusui baik secara eksklusif maupun tidak eksklusif, seperti asupan makanan dan aktivitas fisik. Penelitian selanjutnya

juga disarankan untuk mengambil data komposisi tubuh sebelum masa kehamilan guna mengetahui perbedaan yang terjadi akibat proses laktasi secara lebih menyeluruh.

#### 2. Bagi Institusi

Bagi institusi terutama pihak puskesmas beserta kader yang berada di institusi, diharapkan lebih aktif dalam memberikan pendidikan kesehatan salah satunya adalah pentingnya memberikan ASI eksklusif baik untuk ibu maupun bayi.

#### 3. Bagi Tenaga Kesehatan

Bagi tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan informasi serta edukasi mengenai pentingnya pemberian ASI secara eksklusif sampai bayi berusia 6 bulan. Pemberian ASI secara eksklusif ini memberikan manfaat kepada ibu maupun bayi, dimana salah satu manfaat dari pemberian ASI secara eksklusif untuk ibu adalah dapat menurunkan persentase lemak tubuh ibu yang nantinya dapat menyebabkan terjadinya penurunan berat badan ibu.

#### 4. Bagi Ibu Menyusui

Bagi ibu menyusui disarankan untuk memberikan ASI secara eksklusif, mengingat aktivitas menyusui berkontribusi dalam peningkatan pengeluaran energi yang dapat membantu mengurangi akumulasi lemak pasca kehamilan. Selain itu, keterlibatan dalam aktivitas fisik yang teratur dan sesuai kapasitas dianjurkan sebagai upaya untuk mempertahankan massa otot selama masa laktasi.