

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Puskesmas Tempel II, Sleman, Yogyakarta dapat disimpulkan bahwa dari 62 ibu nifas, sebagian besar memiliki pengetahuan cukup tentang nutrisi yang meningkatkan produksi ASI yaitu sejumlah 32 responden (51,6%). Oleh karena di lingkungan dan masyarakat masih beredar mitos-mitos berpantang makan pada ibu nifas, selain itu orang tua juga berpengaruh terhadap asupan nutrisi yang didapat oleh ibu nifas.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian adalah :

1. Bagi Puskesmas Tempel II

Puskesmas Tempel II hendaknya dalam memberikan konseling kepada ibu tentang nutrisi-nutrisi yang meningkatkan produksi ASI lebih terstruktur dan menyeluruh, selain itu petugas kesehatan di Puskesmas Tempel II lebih aktif dalam memberikan penyuluhan di masyarakat terutama tentang mitos-mitos yang beredar yang berkaitan dengan nutrisi ibu nifas, sehingga pengetahuan ibu nifas tentang nutrisi yang meningkatkan produksi ASI menjadi lebih baik.

2. Bagi Ibu Nifas di Puskesmas Tempel II

Ibu nifas hendaknya meningkatkan pengetahuan tentang nutrisi yang meningkatkan produksi ASI dengan mencari informasi dari berbagai sumber, serta meminta penjelasan dari petugas kesehatan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai dasar atau referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan pengetahuan ibu nifas tentang nutrisi yang dapat meningkatkan produksi ASI atau faktor-faktor lain yang berhubungan dengan ibu nifas, serta sebaiknya lebih diperhatikan bagi peneliti selanjutnya tentang waktu pengambilan data.

4. Bagi STIKES A.Yani Yogyakarta

STIKES A.Yani Yogyakarta sebaiknya menambah wacana kepustakaan tentang ibu nifas yang meliputi nutrisi, pola hidup, perawatan payudara, dan sebagainya.