

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Penelitian yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Jagir menunjukkan adanya hubungan positif yang sedang dan signifikan antara rasa percaya diri ibu dengan kelancaran pelepasan ASI. Rasa percaya diri pada penelitian ini ditinjau dari perspektif keyakinan pada kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis. Pelepasan ASI pada penelitian ini ditinjau dari perspektif ASI merembes melalui puting susu, payudara terasa tegang dan penuh sebelum disusukan, payudara terasa kosong dan lunak setelah disusukan, bayi tidur nyenyak selama 2-3 jam setelah disusui dan berkemih 6 kali dalam sehari.

Semakin ibu percaya bahwa dirinya dapat menyusui, maka tingkat keberhasilan ibu menyusui semakin tinggi. Meningkatkan percaya diri adalah penting untuk mencapai keberhasilan menyusui. Peningkatan ini dapat dilakukan sewaktu melakukan pemeriksaan kesehatan dan pada program promosi kesehatan untuk menambah wawasan tentang keunggulan ASI eksklusif.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Perawat Komunitas

Perawat komunitas dalam melaksanakan perannya sebagai *health educator* diharapkan dapat memberikan pendidikan kesehatan dan memotivasi ibu menyusui untuk meningkatkan rasa percaya

dirinya sehingga angka bayi yang mendapat ASI eksklusif meningkat.

7.2.2 Bagi Ibu Menyusui

Ibu menyusui dapat berkumpul dengan ibu-ibu yang sudah memiliki pengalaman keberhasilan menyusui sebelumnya untuk meningkatkan rasa percaya dirinya.

7.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang faktor lain yang mempengaruhi kelancaran pelepasan ASI.

DAFTAR PUSTAKA

Ambarwati, E. R., & Wulandari, D. (2010). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Ariani, A. S. (2015). *Ingin Sukses Menyusui? Percaya Diri Saja*. Diakses tanggal 21 Juni, 2016, pada <http://mommiesdaily.com/2015/08/07/ingin-sukses-menyusui-percaya-diri-saja/>

Astuti, W. W., & Tabun, F. (2010). Hubungan Inisiasi Menyusu Dini dengan Kelancaran Pengeluaran ASI pada Ibu *Post Partum* di Klinik Rawat Inap Kusuma Pertiwi Kepung Kediri.

Bahiyatun. (2009). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. Jakarta: EGC.

Budiman & Riyanto. (2013). *Kapita Selekta Kuesioner*. Jakarta: Salemba Medika.

Dahlan. (2011). *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Damayanti, D. (2010). *Asyiknya Minum ASI*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2013). *Jatim Dalam Angka Terkini*. Surabaya.

Febrina, I. (2011). *Hubungan Tingkat Kecemasan pada Primipara dengan Kelancaran Pengeluaran ASI pada 2-4 Hari Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Lubuk Kilangan Tahun 2010*. Skripsi. Padang: Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Padang. Diunduh tanggal 21 Juni, 2016, dari <http://repo.unand.ac.id/197/1/HUBUNGAN%2520TINGKAT%2520KECEMASAN%2520PADA%2520PRIMIPARA%2520DENGAN>

[%2520KELANCARAN%2520PENGELUARAN%2520ASI%2520PADA%25202-4%2520HARI.pdf](#)

Ghufron, M. N., & Risnawati R.S. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Hidayat. (2011). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknis Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.

Karnadi, A. (2014). *Harmoni Hormon ASI*. Diakses tanggal 21 Juni, 2016, pada <https://duniasehat.net/2014/02/14/harmoni-hormon-asi/>

Kementrian Kesehatan RI. (2012). *Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 33 Tahun 2012 tentang Pemberian Air Susu Eksklusif*. Jakarta.

Molloy, A. (2010). *Coach Your Self Mimpi Tercapai, Target Terpenuhi*. (Nur'aini, R., Penerjemah). Jakarta: Raih Asa Sukses.

Muaris, H. (2009). *Hidangan Sehat Untuk Ibu Menyusui*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Notoatmodjo, S. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nursalam. (2013). *Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Pitriani, S., & Andriyani, R. (2015). *Sumber Panduan Lengkap Asuhan Kebidanan Ibu Nifas Normal (Askeb III)*. Jakarta: Deepublish.

Prasetyono, D. S. (2012). *Buku Pintar ASI Eksklusif Cetakan III*. Yogyakarta: Diva Press.

Proverawati, A., & Rahmawati, E. (2010). *Kapita Selekta ASI dan Menyusui*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Situasi dan Analisis ASI Eksklusif*. Jakarta.

Riduwan. (2008). *Metode dan Teknik Menyusun Proposal Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Roesli, U. (2007). *Mengenal ASI Eksklusif*. Jakarta: Trubus Agriwidya.

Sastroasmoro, S., & Ismael, S. (2010). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis edisi ketiga*. Jakarta: Sagung Seto.

Scholichah, N. Hubungan Perawatan Payudara pada Ibu Postpartum dengan Kelancaran Pengeluaran ASI di Desa Karang Duren Kecamatan Tengaran Kabupaten Semarang. *Jurnal Komunikasi Kesehatan (Edisi 3)* 2.02. Semarang.

Siswosudarmo, R., & Emilia, O. (2010). *Obstetri Fisiologi*. Yogyakarta: Pustaka Cendekia.

Sugiyono. (2013). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Surya, H. (2010). *Jadilah Pribadi yang Unggul*. Jakarta: Elex Media Komputindo.

Susanti, F. S. (2013). *132 Jawaban Dokter untuk Perawatan dan Perkembangan Bayi (0-12 bulan)*. Jakarta: Anak Kita.

Taqwim, M. A., & Anggorowati. (2014). Hubungan Kepercayaan Diri dengan Pola Pemberian Air Susu Ibu pada Ibu Menyusui yang Bekerja di Kelurahan Mangkang Kulon Wilayah Kerja Puskesmas Mangkang Kota Semarang. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 2 (2), 79-81. Semarang.

Tim Admin Grup Sharing ASI-MPASI. (2015). *Superbook for Supermom*. Jakarta: Fmedia.

Zakiah, Rasyad, A. S., & Sujatno, H. R. M. (2012). Efikasi Diri dan Lama Pemberian Air Susu Ibu Saja Selama 2 Bulan Postpartum. *Gaster*, 9 (2), 9-15. Banjarmasin: Poltekes Kemenkes Banjarmasin Jurusan Kebidanan.