

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis berbagai faktor yang berhubungan dengan keberhasilan ASI eksklusif pada *working mom* di Jakarta. Dari sebelas variabel independen yang diteliti — yaitu sosiodemografi (usia, durasi kerja, penghasilan responden, penghasilan suami, dan status gizi), pola makan, keyakinan individu, dukungan suami, dukungan keluarga, dukungan tempat kerja, dan status stres — hanya keyakinan individu yang terbukti memiliki hubungan signifikan secara statistik dengan keberhasilan pemberian ASI eksklusif ($p = 0,006$; $OR = 0,243$; $95\% CI = 0,087-0,713$). Hal ini menunjukkan bahwa ibu dengan keyakinan tinggi terhadap kemampuannya menyusui memiliki peluang yang jauh lebih besar untuk berhasil memberikan ASI eksklusif. Dukungan keluarga ditemukan sebagai variabel *confounding*, yang memengaruhi kekuatan hubungan tersebut meskipun tidak signifikan secara langsung. Hal ini menunjukkan bahwa faktor internal seperti efikasi diri, serta dukungan sosial dari keluarga, memiliki peran penting. Oleh karena itu, upaya peningkatan ASI eksklusif perlu mencakup intervensi psikologis seperti penguatan keyakinan ibu, serta menciptakan lingkungan keluarga yang suportif. Hasil ini perlu ditafsirkan dengan bijak mengingat keterbatasan penelitian menggunakan desain *cross sectional* dan jumlah sampel terbatas.

5.2 Saran

Saran yang dapat diberikan terhadap temuan penelitian ini, adalah sebagai berikut.

a) Bagi ibu bekerja (*working mom*)

Diharapkan dapat memperkuat keyakinan diri dalam menyusui sebagai faktor utama keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Ibu bekerja perlu mengatur waktu dan energi secara bijak agar tidak mengalami kelelahan berlebih serta tetap menjaga asupan gizi seimbang, meskipun dihadapkan pada keterbatasan pilihan makanan di lingkungan kerja.

b) Bagi masyarakat (suami, keluarga, dan kerabat)

Dukungan dari suami, keluarga, dan kerabat sangat penting, baik secara emosional maupun praktis. Oleh karena itu, disarankan agar suami, keluarga, dan kerabat turut memperoleh edukasi tentang ASI eksklusif, guna mampu memberikan dukungan yang positif dan tidak justru menimbulkan tekanan psikologis pada ibu menyusui.

c) Bagi tempat kerja

Disarankan untuk menyediakan fasilitas laktasi sesuai amanat Peraturan Pemerintah No. 33 Tahun 2012, termasuk ruang menyusui, penyimpanan ASI, dan fleksibilitas kerja. Beban kerja yang proporsional juga penting untuk mencegah stres dan mendukung keberhasilan menyusui.

d) Bagi tenaga kesehatan dan penyuluh

Diharapkan memberikan edukasi yang tidak hanya berfokus pada pengetahuan, tetapi juga pada penguatan keyakinan diri ibu menyusui. Edukasi sebaiknya melibatkan anggota keluarga untuk menciptakan lingkungan yang mendukung secara psikososial.

e) Bagi pemerintah dan pembuat kebijakan

Perlu memperkuat regulasi terkait perlindungan hak ibu bekerja, termasuk cuti melahirkan yang memadai, jam kerja yang fleksibel, serta pengawasan implementasi fasilitas laktasi. Pemerintah juga dapat menyelenggarakan pelatihan rutin bagi tenaga kesehatan untuk mendukung ibu menyusui di tempat kerja.

f) Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan menggunakan desain longitudinal (kohort) untuk mengurangi risiko bias ingatan. Jumlah sampel juga sebaiknya diperbesar dengan menetapkan *margin of error* maksimal 5% agar hasil penelitian lebih representatif terhadap populasi ibu bekerja di wilayah urban seperti Jakarta.