

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa sebagian besar ibu menyusui di Desa Trunamanggala memberikan ASI Eksklusif ≥ 6 bulan sebanyak 56 orang (93.3%). Sebagian besar ibu menyusui mengalami kembalinya waktu menstruasi ≥ 6 bulan sebanyak 39 orang (65%). Jumlah ibu menyusui di Desa Trunamanggala sebagian besar memberikan ASI eksklusif dan mengalami kembalinya waktu menstruasi ≥ 6 bulan sebanyak 39 orang (100%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pemberian ASI eksklusif terhadap kembalinya waktu menstruasi pada ibu menyusui.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Bagi Teoritis

Disarankan penelitian ini dapat menjadi dasar untuk studi lanjutan yang mengeksplorasi faktor-faktor lain, seperti frekuensi dan durasi menyusui, kondisi gizi ibu, serta dukungan lingkungan yang mempengaruhi efektivitas ASI dalam menunda ovulasi

5.2.2 Saran Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh institusi pendidikan terkait sebagai materi pembelajaran, baik untuk mahasiswa program sarjana maupun profesi. Hal ini bertujuan untuk membantu mereka dalam memberikan edukasi tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif.

5.2.3 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

Melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan pemberian ASI eksklusif terhadap kembalinya waktu menstruasi pada ibu menyusui dengan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, sampel yang banyak akan

Raina Azhari Nariswari, 2025

HUBUNGAN PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF TERHADAP KEMBALINYA WAKTU MENSTRUASI PADA IBU MENYUSUI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

memberikan data yang lebih representatif terhadap populasi. Selain itu dapat mempertimbangkan karakteristik responden yang lebih bervariasi, seperti status gizi ibu atau pola menyusui.

5.2.4 Saran Bagi Tenaga Kesehatan

Salah satu cara yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan yaitu meningkatkan edukasi mengenai ASI eksklusif, karena hal tersebut memiliki manfaat yang baik bagi ibu dan anak. Selain itu dapat diadakan konseling laktasi sebagai sarana untuk menjelaskan hubungan antara pemberian ASI eksklusif dengan proses fisiologis tubuh ibu.

5.3 Implikasi

Penelitian ini memiliki banyak implikasi penting. Dari sisi kesehatan ibu dan anak, penelitian ini membantu ibu memahami bahwa keterlambatan menstruasi saat menyusui adalah proses alami yang disebabkan oleh perubahan hormonal. Selain itu, fenomena amenorea laktasi yang terjadi selama menyusui dapat dimanfaatkan sebagai metode kontrasepsi alami. Secara sosial, penelitian ini membantu mengurangi stigma terhadap keterlambatan menstruasi dan meningkatkan dukungan masyarakat bagi ibu menyusui. Di bidang akademik, penelitian ini memperkaya wawasan tentang interaksi menyusui dengan hormon reproduksi, membuka peluang studi lebih lanjut tentang faktor-faktor yang memengaruhi amenorea laktasi. Bagi tenaga kesehatan, penelitian ini menjadi panduan untuk memberikan edukasi dan konseling yang efektif, membantu ibu memahami perubahan tubuh mereka selama menyusui tanpa kekhawatiran berlebih.