

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

1. Ibu menyusui di Puskesmas Perumnas Kota Kendari tahun 2019 sebagian besar menggunakan KB hormonal sebanyak 39 orang (57,4%).
2. Tingkat kecemasan ibu menyusui di Puskesmas Perumnas Kota Kendari tahun 2019 sebagian besar dalam kategori cemas sedang sebanyak 24 orang (35,3%).
3. Lama menyusui ibu di Puskesmas Perumnas Kota Kendari tahun 2019 sebagian besar dalam kategori <2 tahun sebanyak 41 orang (60,3%).
4. Ada hubungan kontrasepsi hormonal lamanya menyusui di Puskesmas Perumnas Kota Kendari Tahun 2019 ( $X^2=14,071$ ;  $pvalue=0,000$ ).
5. Ada hubungan tingkat kecemasan dengan lamanya menyusui di Puskesmas Perumnas Kota Kendari Tahun 2019 ( $X^2= 23,680$ ;  $pvalue= 0,000$ )

#### B. Saran

1. Bagi ibu menyusui menggunakan alat kontrasepsi yang sesuai untuk ibu menyusui seperti kondom, IUD, pil khusus menyusui ataupun suntik hormonal 3 bulanan.

2. Bagi ibu menyusui disarankan untuk menjaga kondisi psikologisnya sehingga produksi ASI tidak akan terganggu dan tetap lancar. Ibu sebaiknya dapat mengendalikan stres yang dialami dengan meningkatkan mekanis mekoping yang dimiliki.
3. Bagi puskesmas khususnya petugas kesehatan untuk memberikan penyuluhan tentang alat kontrasepsi yang dapat digunakan bagi wanita menyusui dan dampak negatif kecemasan sehingga tidak mengganggu proses laktasi yang disebabkan karena produksi ASI yang berkurang.
4. Bagi peneliti selanjutnya untuk menggunakan variabel lain yang berbeda dalam penelitian ini yang berhubungan dengan lama menyusui seperti makanan, perawatan payudara, anatomis payudara dan lain sebagainya.