

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis dari beberapa literatur yang sudah dijelaskan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Menyusui merupakan tantangan berat bagi ibu bekerja, dukungan negatif yang diterima oleh ibu berdampak pada proses laktasi maupun kondisi emosional. Membina hubungan baik antara keluarga dan rekan kerja sangat bermanfaat untuk mendapatkan dukungan positif dan negosiasi.
2. Kebijakan instansi / tempat kerja yang berbeda membuat pekerja merasa dirugikan dalam proses menyusui. Dukungan menyusui hanya sebatas peraturan saja namun tidak ada realisasi yang benar benar dilakukan seperti fasilitas laktasi.
3. Strategi khusus dilakukan ibu bekerja untuk menunjang keberhasilan menyusui. Seperti perencanaan menyusui, manajemen diri, menggunakan ASI dalam botol, melakukan perjalanan pulang, dan meminta pertolongan untuk meringankan proses menyusui.
4. Dukungan tempat kerja yang diharapkan antara lain memberikan jam kerja yang fleksibel bagi ibu menyusui, memberikan fasilitas menyusui dan istirahat menyusui, serta menawarkan durasi cuti melahirkan yang lebih lama.

#### **B. Saran**

1. Bagi instansi / tempat kerja

instansi harusnya memiliki kebijakan menyusui yang berjalan selaras dengan anjuran pemerintah, supaya kebijakan yang ada mampu diaplikasikan dengan baik untuk mendukung program menyusui. Selain itu perusahaan / instansi harus mendukung program menyusui dengan menyediakan fasilitas menyusui dan memberikan kebijakan yang lebih khusus kepada ibu menyusui.

## 2. Bagi calon ibu menyusui yang akan kembali bekerja

Para ibu yang berencana menyusui setelah kembali bekerja harus memiliki persiapan yang matang untuk mengatur waktu antara bekerja dan menyusui, serta mempertimbangkan berbagai kemungkinan untuk konsisten dalam menyusui. Hal tersebut perlu dilakukan supaya ketika sudah kembali ke lingkungan kerja ibu tidak merasa tertekan dan mengalami stres.

## 3. Bagi ibu menyusui dan bekerja

Ibu sebaiknya memiliki strategi khusus, dan pandai mencari alternatif yang mendukungnya dalam proses menyusui ASI, serta harus memiliki tekad kuat dalam menghadapi banyak tantangan. Memiliki banyak dukungan juga sangat diperlukan ibu untuk membantu proses menyusui, maka dari itu ibu harus membina hubungan baik kepada seluruh pihak yang terlibat dalam proses menyusui seperti lingkungan keluarga dan lingkungan kerja.

