

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara asupan kalori 24 jam dengan kadar lemak ASI pada ibu menyusui.

5.2. Saran

1. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai nutrisi lainnya yang terkandung dalam ASI.
2. Perlu dilakukan penelitian dengan menggunakan formulir riwayat gizi 7 hari agar hasil lebih akurat.
3. Perlu dilakukan penelitian dengan metode analisis kadar lemak ASI yang lebih akurat.
4. Ibu menyusui sebaiknya memperhatikan asupan kalorinya setiap hari serta memilih makanan dan minuman yang sehat untuk kandungan nutrisi ASI.
5. Ibu menyusui sebaiknya memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kadar lemak ASI, yaitu metabolisme ibu, berat badan ibu, umur lahir bayi, dan durasi menyusui.