

BAB III

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil telaah literature review tentang hubungan *breastfeeding self efficacy* dengan pemberian ASI eksklusif, dapat ditarik simpulan sebagai berikut.

1. *Breastfeeding self efficacy* merupakan kepercayaan diri ibu terhadap kemampuannya dalam menyusui bayinya. Terdapat 3 dimensi *self efficacy*, yaitu *level, generality, dan strength*. Efikasi diri dipengaruhi oleh empat sumber penting, yaitu pengalaman pribadi, pengalaman orang lain, persuasi verbal, dan kondisi fisik dan emosional.
2. ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja pada bayi 0-6 bulan tanpa pemberian tambahan cairan lain dan tanpa tambahan makanan padat. Komposisi ASI terdiri dari kolostrom, ASI peralihan, dan ASI matur. Produksi ASI dapat meningkat atau menurun tergantung stimulasi pada kelenjar payudara.
3. Pemberian ASI eksklusif dipengaruhi oleh tiga faktor, yaitu faktor pemudah (*predisposing factors*) yang terdiri dari pendidikan, pengetahuan, pengalaman menyusui, dan adat budaya. Faktor pendukung (*enabling factors*) yang terdiri dari pendapatan keluarga, ketersediaan waktu, kesehatan ibu, dan efikasi diri menyusui. Faktor pendorong (*reinforcing factors*) yang terdiri dari dukungan keluarga dan dukungan petugas kesehatan.
4. *Breastfeeding self efficacy* berperan penting dalam menentukan tindakan ibu dalam pemberian ASI eksklusif. Ibu yang memiliki tingkat *breastfeeding self efficacy* yang

rendah cenderung gagal dalam memberikan ASI eksklusif sedangkan ibu yang memiliki tingkat *breastfeeding self efficacy* yang tinggi akan memiliki keyakinan yang kuat sehingga berhasil memberikan ASI eksklusif kepada bayinya.

B. Saran

1. Bagi ibu menyusui

Mengingat pentingnya tingkat *breastfeeding self efficacy* pada pemberian ASI eksklusif, diharapkan kepada ibu menyusui untuk yakin akan kemampuannya dalam menyusui karena ASI merupakan makanan terbaik untuk bayi dan dapat lebih percaya diri sehingga berhasil dalam memberikan ASI eksklusif.

2. Bagi petugas kesehatan

Petugas kesehatan diharapkan dapat memberikan informasi tentang kesehatan, mengoptimalkan dukungan serta informasi tentang manfaat pemberian ASI eksklusif kepada ibu prenatal khususnya trimester 3 dan ibu menyusui sehingga dapat meningkatkan tingkat *breastfeeding self efficacy* dalam memberikan ASI secara eksklusif kepada bayinya.