

BAB 6**PENUTUP****6.1 Kesimpulan dan Saran**

Alternatif yang telah di temukan oleh peneliti sebelumnya yang dijelaskan dalam artikel mereka yaitu cara untuk menangani permasalahan yang di hadapi ibu tersebut dapat menjadi alternatif pemecahan masalah pada ibu, namun masih diperlukan penelitian lebih lanjut terkait dengan cara yang paling tepat untuk mengatasi permasalahan yang sering dialami ibu bekerja terkait dengan pemberian ASI eksklusif minimal selama 6 bulan tanpa terputus dengan tetap mempertahankan pekerjaan dan karir para ibu bekerja dengan menyesuaikan karakter dan kebutuhan dari masing-masing ibu yang berbeda-beda.

Berkonsultasi dengan perawatan kesehatan profesional, dukungan keluarga terutama suami dan tempat kerja yang memberikan support pada ibu pekerja dan menyediakan fasilitas yang memadai bagi ibu untuk memompa ASI maupun pojok laktasi untuk ibu menyusui bayinya menjadi solusi yang dibutuhkan untuk memotivasi dan mendorong ibu untuk memberikan ASI eksklusif pada bayinya.

Manajemen waktu di sela-sela waktu istirahat kerja untuk menyusui dan memompa ASI untuk anaknya dengan tetap memperhatikan kenyamanan ibu juga dapat membantu dalam pemberian ASI karena apabila ibu memerah ASI dalam keadaan tidak rileks maka hasil ASI yang diperah tidak optimal. Prinsip manajemen waktu yang tepat sangat penting sehingga pekerjaan dapat terselesaikan dengan baik.

Bekerja dari rumah juga dapat menjadi alternatif solusi yang memungkinkan bagi para ibu untuk menyusui dan mengasuh bayinya sendiri, dengan mempertimbangkan jenis pekerjaan ibu apakah bisa dilakukan dari rumah atau tidak.

6.2 Conflict of Interest

Rangkuman menyeluruh atau literature review ini adalah penulisan yang dilakukan secara mandiri, sehingga tidak terdapat konflik kepentingan dalam penulisannya.