

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Literatur yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 19 jurnal penelitian. Ada 4 faktor intervensi yang dibahas pada artikel yang ditemukan. Intervensi yang diberikan memiliki pengaruh pada faktor makanan dan minuman yang mempengaruhi produksi ASI pada ibu menyusui yaitu:

1. Berbagai olahan daun katuk seperti rebusan daun katuk, ekstrak daun katuk, sayur bening katuk dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas dan ibu menyusui.
2. Berbagai jenis olahan daun kelor seperti air seduhan daun kelor, pudding daun kelor, tumis daun kelor dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas dan ibu menyusui.
3. Berbagai olahan kacang hijau adalah sari kacang hijau, jus kacang hijau, bubur kacang hijau dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas dan ibu menyusui.
4. Berbagai olahan daun pepaya yaitu sayur daun pepaya, jamu uyup-uyup daun pepaya, tumis daun pepaya dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas dan ibu menyusui.

B. Saran

1. Ibu hamil, ibu menyusui dan masyarakat diharapkan dapat menjadi sumber informasi sehingga ASI dapat segera keluar dengan jumlah yang cukup banyak, serta dapat memanfaatkan pangan lokal seperti daun katuk, daun kelor, kacang hijau dan daun pepaya sebagai terapi komplementer untuk memperlancar produksi ASI, karena ASI adalah makan penting bagi bayi, dan sebaiknya ibu memberikan ASI eksklusif sejak 0-6 bulan tanpa diberi makanan tambahan, dan dilanjutkan hingga usia 2 tahun didampingi dengan makanan tambahan untuk anak.
2. Diharapkan kepada petugas kesehatan dapat memberikan tambahan informasi serta mensosialisasikan atau memberikan penyuluhan ketika

melakukan kunjungan tentang manfaat daun katuk, daun kelor, kacang hijau dan daun pepaya kepada masyarakat khususnya ibu menyusui untuk meningkatkan produksi ASI nya sehingga nantinya ibu dapat memberikan ASI secara eksklusif.

3. Industri rumah tangga sebaiknya agar dapat menciptakan berbagai olahan daun kelor yang dapat meningkatkan produksi ASI seperti mie daun kelor, kripik daun kelor, donat daun kelor, bolu kukus daun kelor dan nugget daun kelor.
4. Industri rumah tangga sebaiknya agar dapat menciptakan berbagai olahan daun pepaya yang dapat meningkatkan produksi ASI seperti jamu wajah, kripik daun pepaya dan puding daun pepaya.