

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh lama dan suhu penyimpanan ASI serta cara mencairkan ASI beku terhadap kadar protein dan lemak, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tidak terdapat penurunan kadar protein dalam ASI yang disimpan selama 4 jam pada suhu kamar, selama 14 hari dan 28 hari pada *freezer*, namun terdapat penurunan kadar protein dalam ASI yang disimpan selama 5 hari pada *refrigerator*.
2. Tidak terdapat penurunan kadar lemak dalam ASI yang disimpan selama 4 jam pada suhu kamar, selama 14 hari dan 28 hari pada *freezer*, namun terdapat penurunan kadar lemak dalam ASI yang disimpan selama 5 hari pada *refrigerator*.
3. Tidak terdapat penurunan kadar protein dalam ASI beku yang dicairkan pada *refrigerator* lalu air hangat dan ASI beku yang dicairkan langsung pada air panas.
4. Tidak terdapat penurunan kadar lemak dalam ASI beku yang dicairkan pada *refrigerator* lalu air hangat dan ASI beku yang dicairkan langsung pada air panas.

7.2 Saran

1. Bagi ibu- ibu yang bekerja, ibu rumah tangga yang mempunyai urusan keluar rumah atau ibu- ibu yang tidak dapat secara langsung menyusui bayinya dalam jangka waktu tertentu, tetap dapat memberikan ASI eksklusif kepada bayinya dengan cara pemerah dan menyimpanan ASI selama 4 jam pada suhu kamar dan dalam jangka waktu lama ASI harus disimpan pada suhu *freezer* dan tidak dianjurkan penyimpanan pada *refrigerator*.
2. Bagi ibu- ibu yang dalam masa pendidikan dengan jarak tempuh lebih 4 jam perjalanan dapat tetap memberikan ASI eksklusif, yaitu dengan cara pemerah ASI dan mengantarkannya menggunakan *cooler bag* dan langsung menempatkannya di *freezer* sehingga tetap mempertahankan kualitas ASI dengan baik.

