

BAB VI

KESIMPULAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan tujuan studi literatur mengenai Efektivitas Konsumsi Daun Kelor (*Moringa oleifera*), Daun Katuk (*Sauropus androgynus laml merr.*) dan Ikan Gabus (*Channa striata*) Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui, maka disimpulkan sebagai berikut:

1. Konsumsi daun kelor (*Moringa oleifera*) dalam bentuk ekstrak, nastar dan jus terbukti efektif dalam meningkatkan kelancaran ASI pada ibu menyusui. Kandungan alkaloid dan steroid pada daun kelor mampu meningkatkan kadar hormon prolaktin dan hormon oksitoksin sehingga memperlancar pengeluaran ASI
2. Konsumsi daun katuk (*Sauropus androgynus laml merr*) dalam bentuk rebusan, ekstrak dan biskuit terbukti efektif dalam meningkatkan kelancaran ASI pada ibu menyusui. Kandungan alkaloid dan fitosterol mampu meningkatkan kadar hormon prolaktin dan hormon oksitoksin sehingga memperlancar pengeluaran ASI
3. Konsumsi ikan gabus (*Channa Striata*) dalam bentuk nugget terbukti efektif dalam meningkatkan kelancaran ASI pada ibu menyusui. Kandungan protein yang tinggi mampu mencukupi kebutuhan nutrisi ibu dan untuk sintesis hormon prolaktin dalam memproduksi ASI

6.2 Implikasi dan Rekomendasi

6.2.1 Implikasi

Kajian literatur ini berimplikasi pada berkurangnya penggunaan obat modern yang dikonsumsi ibu dalam peningkatan ASI yang dapat diwujudkan melalui peranan tenaga kesehatan terutama bidan yang dapat memberikan asuhan berbasis promotif dan preventif untuk memberikan informasi dan melakukan edukasi tentang efektivitas

konsumsi Daun Kelor (*Moringa oleifera*), Daun Katuk (*Sauropus androgynus (L.) merr.*) Dan Ikan Gabus (*Channa Striata*) dalam kelancaran ASI

6.2.2 Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan diatas maka dapat diberikan beberapa saran, yaitu sebagai berikut

1. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti lebih lanjut mengenai hal lain yang berkaitan dengan konsumsi Daun Kelor (*Moringa oleifera*), Daun Katuk (*Sauropus androgynus (L.) merr.*) Dan Ikan Gabus (*Channa Striata*) seperti efek toksisitas zat, hal yang mempengaruhi penyerapan zat nutrisi dan kondisi tubuh ibu saat mengonsumsi zat tersebut sehingga penelitian menjadi lebih lengkap
2. Bagi pihak akademik Program Studi S1 Kebidanan agar menjadikan hasil tulisan ini sebagai bahan pembelajaran terkait efektivitas konsumsi Daun Kelor (*Moringa oleifera*), Daun Katuk (*Sauropus androgynus (L.) merr.*) Dan Ikan Gabus (*Channa Striata*) terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui
3. Bagi tenaga kesehatan diharapkan dapat meningkatkan edukasi kepada klien terkait Daun Kelor (*Moringa oleifera*), Daun Katuk (*Sauropus androgynus (L.) merr.*) Dan Ikan Gabus (*Channa Striata*) yang dapat digunakan sebagai peningkat produksi ASI.
4. Bagi masyarakat diharapkan dapat mengonsumsi Daun Kelor (*Moringa oleifera*), Daun Katuk (*Sauropus androgynus (L.) merr.*) Dan Ikan Gabus (*Channa Striata*) sebagai peningkat produksi ASI dalam masa menyusui.