

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1. Kesimpulan

- Terdapat beberapa tanaman yang berpotensi sebagai herbal *galactagogue* atau tanaman yang dapat meningkatkan produksi ASI di antaranya daun ubi, *fenugreek* atau klabet, daun bangun-bangun, daun kelor, kacang hijau, daun adas, dan kacang panjang.
- Tanaman-tanaman tersebut dapat meningkatkan produksi ASI karena dalam bahan tersebut terdapat senyawa *galactagogue*, polifenol dan sterol. Gambaran umum mekanismenya yaitu dengan cara meningkatkan kadar hormon prolaktin dan menstimulasi pengeluaran hormon oksitosin. Hormon prolaktin ini yang akan mempengaruhi jumlah produksi ASI, sedangkan pengeluaran hormon oksitosin akan mempengaruhi proses pengeluaran ASI.
- Faktor internal yang mempengaruhi produksi ASI adalah lelah bekerja, kondisi kesehatan, produksi tidak lancar maupun psikologis ibu sendiri dan faktor eksternal yang mempengaruhi adalah stimulasi kelenjar susu, perawatan payudara, keteraturan mengisap bayi, makanan dan nutrisi ibu.
- Pemberian nutrisi tambahan dengan bahan baku kacang hijau dan daun adas mampu menginduksi peningkatan sekresi air susu yang berdampak terhadap meningkatnya berat badan bayi karena adanya kandungan senyawa flavonoid yang bersifat estrogenik.

### 5.2. Saran

- Perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui berapa dosis tepat pada bahan alami tersebut sehingga ibu nifas dapat memperoleh kandungan pada bahan alami dengan maksimal.
- Dilakukan penelitian lebih lanjut tentang proses pengolahan untuk mendapatkan sediaan yang mudah untuk dikonsumsi seperti kombinasi antara bahan-bahan alami dalam bentuk serbuk yang dapat diseduh atau dalam bentuk kapsul.