BAB VI. KESIMPULAN DAN SARAN

6.1. KESIMPULAN

- Daun katuk, jantung pisang, dan pepaya bermanfaat dalam meningkatkan produksi ASI dengan meningkatkan kinerja hormon prolaktin dan oksitosin, merangsang pertumbuhan kelenjar susu, dan memperlancar sirkulasi hormon dalam darah dengan bantuan senyawa bioaktif polifenol, steroid, alkaloid, flavonol, serta nutrisi seperti protein dan vitamin A.
- Pengaruh konsumsi produk daun katuk, jantung pisang, dan pepaya terbukti dapat membantu kecukupan ASI ibu menyusui dengan meningkatkan volume ASI dan kadar prolaktin dengan konsumsi minimal 3 hari hingga 90 hari tergantung pada jenis olahan dan kebutuhan masing-masing individu.

6.2. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka diharapkan pemanfaatan daun katuk, jantung, pisang, dan pepaya dapat dikembangkan sebagai produk olahan pangan yang mudah dijangkau dan dikonsumsi untuk ibu menyusui. Dosis yang dibutuhkan dalam pengolahan agar memberikan manfaat yang maksimal dalam peningkatan produksi ASI juga perlu diteliti secara lebih detail. Proses pengolahan dan kestabilan bahan-bahan pangan tersebut juga perlu diteliti lebih lanjut agar dapat menjaga kualitas nutrisi yang ada di dalamnya.