

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Pada penelitian ini, penulis melakukan pemberian buah pepaya muda yang telah dikukus kepada 3 orang ibu nifas untuk meningkatkan kelancaran produksi ASI. Buah pepaya muda yang telah dikukus dikonsumsi oleh 3 orang ibu nifas 2 kali sehari sebanyak 100gr disetiap harinya selama 7 hari berturut-turut. Sebelum 7 hari pengkonsumsian buah pepaya muda, ke 3 orang ibu nifas mengaku payudara terasa penuh dan pengeluaran ASI sudah cukup banyak sejak 4-5 hari pengkonsumsian. Dilihat dari pengakuan ibu ternyata buah pepaya muda efektif untuk meningkatkan kelancaran produksi ASI, selain itu dilihat dari hasil pompa yang dilakukan disetiap harinya oleh ke 3 orang ibu nifas selalu ada peningkatan ± 20 ml disetiap harinya.

Buah pepaya muda memiliki beberapa senyawa yaitu adanya polifenol dan steroid yang mempengaruhi reflek prolaktin untuk merangsang alveoli yang bekerja aktif dalam pembentukan produksi ASI (Sebayang, 2020).

B. Saran

1. Bagi Klien

Penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi klien/pasien, serta klien/pasien memahami tentang pentingnya pemberian ASI secara eksklusif dan kedepannya dapat memanfaatkan buah pepaya muda untuk meningkatkan kelancaran produksi ASI nya.

2. Bagi Lahan Penelitian

Lahan penelitian disarankan dapat memberitahu ibu nifas tentang manfaat buah pepaya muda yang mudah didapatkan, yang mengandung nutrisi yang baik serta manfaat yang baik untuk meningkatkan kelancaran produksi ASI.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan asuhan kebidanan ini dapat digunakan sebagai referensi bagi mahasiswa dalam meningkatkan proses pembelajaran dan data dasar untuk asuhan kebidanan terintegrasi selanjutnya.