

BAB IV

KESIMPULAN DAN SARAN

4.1. Kesimpulan

Di dalam Air Susu Ibu (ASI) terdapat banyak zat yang dibutuhkan oleh tubuh, terutama oleh bayi, yang masih dalam tahap pertumbuhan pertama dalam hidup. ASI pertama yang keluar disebut kolostrum, sangat penting bagi bayi. Karena di dalam kolostrumlah banyak terdapat antibody IgA yang berguna untuk proteksi pertama bagi tubuh bayi selain IgG yang didapat dari tubuh ibu yang dapat melalui plasenta.

Kualitas dan kuantitas ASI bergantung dari tubuh ibu baik dari factor psikologis yang mempengaruhi pengeluarannya maupun factor fisik ibu meliputi struktur anatomis payudara yang normal, kesehatan tubuh ibu dan konsumsi makanan ibu yang mempengaruhi pengeluaran jumlah dan kandungan ASI yang akan diberikan pada bayinya.

Daun katuk dapat meningkatkan kuantitas ASI dengan mempengaruhi kerja alat tubuh yang meliputi peningkatan pengeluaran hormon yang berguna untuk pengeluaran ASI, walau ada beberapa zat yang efeknya bertentangan satu dengan yang lain seperti peningkatan estrogen yang berguna untuk pertumbuhan saluran-saluran dalam payudara, tapi juga menghambat efek laktogog, dengan peningkatan oksitosin yang sangat berperan untuk kontraksi mioepitel di sekitar alveoli untuk pengeluaran ASI yang disebut proses "Let Down".

4.2. Saran

Untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu-ibu yang hendak memberikan ASI pada bayinya sebaiknya seorang ibu banyak mengkonsumsi sayur-sayuran yang dipercaya dan sudah terbukti dapat meningkatkan produksi ASI, seperti daun jinten, daun pare, daun pepaya, daun selasih, daun tapak liman

dan daun katuk yang bersifat galaktogogue, terutama daun katuk yang merupakan tanaman paling populer di kalangan masyarakat luas. Selain rasanya yang tidak pahit dibandingkan daun pepaya dan daun pare, daun katuk juga paling mudah didapat di pasar dengan harga yang murah.

Dengan diketahuinya manfaat daun katuk secara lebih jauh melalui pembahasan ini, kiranya dapat dilakukan penelitian lebih lanjut dan mendalam tentang kandungan kimia yang terdapat dalam daun katuk (*Sauropus androgynus*) yang dapat meningkatkan kuantitas ASI dalam kemungkinannya untuk meningkatkan kualitas ASI juga.