

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa pengaruh pemberian sari kacang hijau untuk produksi ASI pada ibu nifas di PMB Appi Ammelia 2023 adalah :

1. Terdapat pengaruh pemberian sari kacang hijau untuk produksi ASI pada ibu nifas. Hasil analisis data diperoleh signifikan 0,000 p value 0,05. Karena nilai p value $(0,000) < (0,05)$ yang diartikan H1 diterima sehingga ada pengaruh pemberian sari kacang hijau untuk produksi ASI pada ibu nifas di PMB Appi Ammelia 2023.
2. Rata-rata frekuensi produksi ASI sebelum diberikan sari kacang hijau adalah 27.35 dengan frekuensi minimum 5 dan frekuensi maximum 60.
3. Rata-rata frekuensi produksi ASI setelah diberikan sari kacang hijau adalah 73.12 dengan frekuensi minimum 20 dan frekuensi maximum 150.
4. Diketahui berdasarkan hasil analisis pemberian sari kacang hijau terhadap produksi ASI pada ibu nifas di PMB Appi Ammelia dinyatakan ada pengaruh sari kacang hijau dalam meningkatkan produksi ASI di buktikan adanya perbedaan nilai mean dengan rata-rata frekuensi sebelum diberikan dan setelah diberikan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti ingin memberikan saran kepada beberapa pihak yang terkait.

1. Ilmiah

Diharapkan agar penelitian ini dapat menjadi tambahan wawasan bagi pembaca khususnya calon bidan sehingga apabila nantinya dapat menerapkannya pada saat melakukan pelayanan asuhan kebidanan kepada ibu menyusui.

2. Praktis

a. Bagi responden/masyarakat

Diharapkan kepada masyarakat khususnya ibu hamil dan nifas yang sedang menyusui agar menjaga asupan nutrisinya yang salah satunya dapat dengan mengkonsumsi kacang hijau yang dapat diolah menjadi sari kacang hijau, bubur, atau jus kacang hijau secara rutin untuk meningkatkan produksi ASI sehingga nantinya bayi dapat tumbuh dan berkembang dengan baik dikarenakan asupan nutrisinya telah tercukupi dengan baik.

b. Bagi petugas bidan

Diharapkan kepada petugas kesehatan dapat memberikan tambahan informasi serta mensosialisasikan atau memberikan penyuluhan ketika melakukan kunjungan tentang manfaat kacang hijau kepada masyarakat khususnya ibu menyusui untuk meningkatkan produksinya sehingga nantinya ibu dapat memberikan ASI secara eksklusif. Selain itu petugas kesehatan juga dapat bekerja sama dengan masyarakat untuk membuat sari kacang hijau yang kemudian dibagikan kepada ibu hamil atau ibu nifas yang sedang menyusui saat kegiatan posyandu atau kelas ibu hamil.

c. Bagi peneliti lain

Diharapkan kepada peneliti lain untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan membuat inovasi terbaru dengan melibatkan sayuran atau buah-buahan lain yang dapat mempengaruhi produksi ASI, seperti daun katuk, pare, bayam, labu kuning, dan papaya. Peneliti dapat menggunakan desain dan populasi yang berbeda.