

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, yang berjudul Pengaruh Pemberian Kombinasi Simplisia Daun Kelor (*Moringa oleifera*) dan Biji Fenugreek (*Trigonella foenum graecum* L.) terhadap Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Praktik Mandiri Bidan Wilayah Kerja Puskesmas Godean 2 Yogyakarta Tahun 2025, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Pengaruh produksi ASI pada ibu menyusui rata-rata produksi ASI pada kelompok eksperimen meningkat signifikan dari sebelumnya 31,33 ml menjadi 276,00 ml, dengan distribusi yang lebih merata. Dan pada kelompok kontrol hanya meningkat dari yang sebelumnya 39,67 ml menjadi 240,93 ml. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi simplisia daun kelor dan biji fenugreek efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui, temuan ini memperkuat bahwa kombinasi kedua bahan herbal tersebut efektif sebagai galaktagogum alami dan dapat digunakan sebagai alternatif intervensi untuk mendukung peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui.
2. Hasil analisis didapatkan *p value* = 0,013 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah intervensi diberikan.

B. Saran

1. Bagi Institusi

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa lain dalam memperluas pengetahuan, pengalaman dan dijadikan bahan referensi pada penelitian selanjutnya terkait efek kombinasi simplisia daun kelor dan fenugreek dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.

2. Bagi PMB Puskesmas Godean 2

Peneliti berharap PMB mempertimbangkan edukasi serta penerapan kombinasi kelor dan biji fenugreek dalam praktik sehari-hari, sebagai solusi alami untuk meningkatkan produksi ASI, guna meningkatkan pelayanan dukungan laktasi bagi ibu menyusui.

3. Bagi Ibu Menyusui

Pada ibu yang sedang dalam masa nifas dan menyusui diharapkan agar menjaga asupan nutrisinya yang salah satunya dengan mengkonsumsi daun kelor dan biji fenugreek karna efektif dalam meningkatkan produksi ASI. Oleh karena itu, konsumsi herbal ini dapat menjadi opsi alami bagi ibu menyusui dengan produksi ASI rendah, untuk meningkatkan produksi ASI sehingga nantinya bayi dapat tumbuh dan berkembang dengan baik dikarenakan asupan nutrisinya telah tercukupi dengan baik.

4. Bagi Peneliti

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bagi peneliti lain yang ingin mengeksplorasi lebih lanjut mengenai efek kombinasi simplisia daun kelor dan fenugreek dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.