

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dari berbagai literatur jurnal terkait peran ekstrak ashitaba terhadap kesehatan antara lain kandungan senyawa bioaktifnya seperti *chalcone*, *flavonoid*, dan vitamin yang berfungsi sebagai antioksidan untuk melindungi tubuh dari pengaruh buruk yang dapat menyebabkan kerusakan kulit seperti penuaan dini, *Chalcone* juga memiliki efek antikanker, di mana senyawa ini dapat menginduksi apoptosis (kematian sel terprogram) pada sel-sel kanker dan menghambat proliferasi sel kanker melalui berbagai jalur biokimia. Penelitian menunjukkan bahwa ekstrak ashitaba dapat meningkatkan produksi sel darah merah, yang berkontribusi pada peningkatan daya tahan tubuh dan kemampuan tubuh untuk melawan infeksi. Selain itu, senyawa *chalcone* dalam ashitaba telah terbukti memiliki efek antihipertensi dan antidiabetes, serta berfungsi sebagai antioksidan yang kuat, melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas

B. Saran

Saran atau rekomendasi yang dapat diberikan oleh peneliti antara lain :

1. Bagi Masyarakat: Penelitian lebih lanjut tentang ekstrak ashitaba dapat difokuskan pada penyuluhan dan edukasi masyarakat mengenai manfaat kesehatan dari ashitaba. Program-program yang melibatkan masyarakat dalam pengolahan dan konsumsi ashitaba sebagai bagian dari diet sehat dapat meningkatkan kesadaran akan potensi herbal ini. Selain itu, penelitian

mengenai cara-cara praktis untuk menanam dan memanfaatkan ashitaba di lingkungan rumah juga dapat membantu masyarakat untuk mendapatkan akses mudah terhadap tanaman ini.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya: Saran untuk penelitian selanjutnya mencakup studi longitudinal yang mengevaluasi efek jangka panjang dari konsumsi ekstrak ashitaba pada kesehatan manusia. Penelitian ini dapat meliputi uji klinis terkontrol yang mengukur dampak ashitaba terhadap berbagai kondisi kesehatan, seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Selain itu, analisis lebih mendalam mengenai mekanisme molekuler dari senyawa aktif dalam ashitaba, seperti *chalcone* dan flavonoid, juga perlu dilakukan untuk memahami interaksi mereka dengan sistem biologi manusia.
3. Bagi Dunia Kedokteran: Dunia kedokteran dapat memanfaatkan hasil penelitian tentang ekstrak ashitaba untuk mengembangkan terapi berbasis herbal yang aman dan efektif. Integrasi ashitaba dalam praktik medis konvensional sebagai suplemen atau terapi tambahan dapat memberikan pendekatan baru dalam pengobatan penyakit kronis. Penelitian lebih lanjut tentang potensi ashitaba sebagai agen antimikroba dan antiinflamasi juga dapat membuka jalan bagi pengembangan obat baru yang berasal dari sumber alami, sehingga mendukung tren pengobatan yang lebih holistik dan berbasis bukti.