

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Pijat laktasi adalah jenis pemijatan yang dilakukan pada kepala, leher, punggung, tulang belakang, dan payudara untuk meningkatkan produksi ASI dan mendorong perawatan ibu yang lebih baik. Pijat laktasi digunakan untuk meningkatkan hormon prolaktin dan oksitosin. Hormon ini memicu kontraksi sel-sel alveoli pada kelenjar payudara.

Produksi dan kelancaran ASI dapat dipercepat dengan melalui pijat laktasi, dan dari 16 artikel yang sudah dibahas bahwa terdapat hubungan atau pengaruh antara pijat laktasi dengan peningkatan produksi juga kelancaran ASI. Pijat laktasi ini efektif dalam melancarkan produksi dan pengeluaran ASI jika dilakukan dari periode awal post partum (6 jam post partum) selama 2 kali sehari dengan durasi sekali pijat 10 - 15 menit. Jenis ASI yang keluar pada masa post partum, yaitu kolostrum (sejak hari pertama hingga hari ke 3-5), ASI transisi (hari ke 3-5 hingga hari ke 8-11), dan ASI matang (hari ke 8-11 hingga seterusnya). Dengan melakukan pemijatan secara rutin juga penerapan teknik menyusui yang benar akan berpengaruh terhadap produksi dan kelancaran ASI.

5.2 Saran

1. Bagi Ibu Nifas

Diharapkan untuk ibu nifas selalu menambah pengetahuan tentang pijat laktasi agar dapat memberikan ASI yang maksimal untuk bayi dalam proses menyusui.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Informasi yang diperoleh dari penelitian ini dapat di aplikasikan oleh tenaga kesehatan memberikan pelayanan khusus pada ibu postpartum dengan perlakuan tindakan pijat laktasi untuk dapat melancarkan ASI, merileksasikan tubuh, dan memberikan rasa percaya diri pada ibu saat menyusui.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan menggunakan meta analisis yang lebih jauh.

