

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas pijat oksitosin terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Hasil wawancara dan observasi menunjukkan bahwa Ny. K mengalami keterlambatan pengeluaran ASI pada hari-hari awal pascapersalinan. Kondisi ini ditandai dengan rasa penuh pada payudara, keluarnya ASI yang tidak lancar, serta munculnya kecemasan dan kelelahan pada ibu. Keterlambatan tersebut sesuai dengan teori *Delayed Onset of Lactation (DOL)* yang dipengaruhi oleh faktor fisiologis maupun psikologis,
2. Pengalaman Ny. K setelah mendapatkan pijat oksitosin menunjukkan adanya perubahan positif baik secara fisiologis maupun psikologis. Ibu merasa lebih rileks, nyeri berkurang, serta terjadi peningkatan aliran ASI. Bayi terlihat lebih puas saat menyusui dengan pola hisapan yang lebih kuat dan frekuensi menyusui yang lebih sering. Hal ini membuktikan bahwa pijat oksitosin mampu memperbaiki *refleks let-down* sekaligus menurunkan kecemasan ibu.
3. Secara teori, pijat oksitosin bekerja dengan merangsang saraf parasimpatis melalui pijatan lembut di sepanjang tulang belakang hingga scapula, yang kemudian mengaktifasi hipotalamus untuk memicu pelepasan hormon oksitosin. Hormon ini berperan penting dalam kontraksi sel mioepitel di payudara sehingga ASI dapat keluar lebih lancar (Riyadi & Sukarmin, 2016).
4. Implikasi penelitian ini menegaskan bahwa pijat oksitosin dapat dijadikan intervensi komplementer yang efektif, sederhana, murah, aman, dan dapat diterapkan baik oleh tenaga kesehatan maupun keluarga. Penerapan pijat oksitosin tidak hanya bermanfaat secara klinis, tetapi juga mendukung program nasional peningkatan ASI eksklusif serta berkontribusi pada perbaikan kualitas kesehatan ibu dan bayi (Depkes RI, 2020; Kemenkes RI, 2021).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pijat oksitosin efektif dalam membantu memperlancar pengeluaran ASI pada ibu nifas, tidak hanya melalui mekanisme fisiologis peningkatan hormon oksitosin, tetapi juga melalui perbaikan kondisi psikologis ibu. Oleh karena itu, pijat oksitosin sangat direkomendasikan untuk diintegrasikan dalam praktik kebidanan dan promosi kesehatan guna mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

B. Saran

1. Bagi Lahan

Dapat meningkatkan edukasi kepada ibu nifas dan keluarganya mengenai pentingnya ASI eksklusif dan metode-metode alami yang mendukung keberhasilannya seperti pijat oksitosin. Edukasi ini bisa dilakukan saat kunjungan nifas, kelas ibu hamil, atau saat kontrol ke PMB. Informasi juga bisa disampaikan lewat brosur atau poster agar lebih mudah dimengerti.

2. Bagi Pasien

Ny. K sebagai ibu nifas dapat lebih aktif mencari informasi mengenai cara-cara alami yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI, salah satunya melalui pijat oksitosin. Dengan mengetahui teknik pijat oksitosin dan manfaatnya, ibu dapat mengatasi kecemasan dan hambatan menyusui sejak dini, sehingga keberhasilan pemberian ASI eksklusif dapat tercapai.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi untuk peneliti lain yang dapat memberikan asuhan kebidanan pada ibu nifas dengan ketidaklancaran produksi ASI menggunakan metode Pijat Oksitosin.