

## **BAB 6** **PENUTUP**

### **6.1 Simpulan**

Berdasarkan tujuan *scoping review* mengenai pengaruh pijat oketani terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Mekanisme pijat oketani dipengaruhi secara mekanis dan hormonal melalui stimulasi seluruh jaringan payudara dan kekuatan otot pektoralis sehingga meningkatkan aliran darah dan limfatik. Hormon yang ikut berperan adalah prolaktin dan oksitosin, hormon ini meningkat akibat stimulasi atau rangsangan yang diberikan oleh pijat oketani
2. Prosedur pemberian pijat oketani bervariasi tiap penelitian. Rata-rata frekuensi pijat oketani diberikan 1-2 kali dengan durasi 15 menit dan sebagian besar diberikan selama 3 hari.
3. Pijat oketani efektif dalam meningkatkan volume ASI. Selain itu, pijat oketani dapat mengurangi nyeri payudara, memberikan rasa rileks dan lega pada ibu, meningkatkan kemampuan menyusui pada bayi, meningkatkan kepercayaan ibu dalam menyusui, memperbaiki bentuk puting, dan mencegah pembengkakan payudara serta mastitis.

### **6.2 Implikasi dan Rekomendasi**

#### **6.2.1 Implikasi**

Hasil *scoping review* ini memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pengembangan ilmu kebidanan, khususnya dalam bidang laktasi dan manajemen laktasi berbasis bukti. Temuan-temuan yang diperoleh dari berbagai penelitian yang dianalisis menunjukkan bahwa pijat oketani memiliki potensi besar sebagai intervensi non farmakologis yang efektif untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Mekanisme kerja pijat oketani berkaitan dengan peningkatan sirkulasi darah dan aliran limfe di area payudara, yang berperan penting dalam memperlancar pengeluaran ASI, serta memberikan efek relaksasi pada otot-otot sekitar payudara dan tubuh ibu secara keseluruhan. Selain itu, pijat ini juga dapat menstimulasi pelepasan hormon oksitosin dan prolaktin, dua hormon utama yang

berperan dalam proses produksi dan pengeluaran ASI.

### 6.2.2 Rekomendasi

1. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat meneliti lebih dalam mengenai pengaruh pijat oketani yang merupakan upaya terapi non farmakologi dalam meningkatkan produksi ASI bagi ibu menyusui.
2. Bagi pihak akademik Program Studi Kebidanan Program Sarjana diharapkan menjadikan tulisan ini sebagai salah satu sumber dalam pengembangan pembelajaran mengenai terapi komplementer dan alternatif di bidang kebidanan, khususnya dalam aspek manajemen laktasi. Program studi juga diharapkan dapat mengintegrasikan materi tentang pijat oketani ke dalam kurikulum atau kegiatan praktikum mahasiswa, sehingga lulusan kebidanan memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai dalam menerapkan intervensi non farmakologis untuk mendukung keberhasilan pemberian ASI.
3. Bagi tenaga kesehatan terutama bidan diharapkan dapat berperan aktif dalam memberikan edukasi kepada ibu menyusui dan keluarga mengenai manfaat serta prosedur pelaksanaan pijat oketani. Tenaga kesehatan, khususnya bidan, juga diharapkan dapat menyelenggarakan pelatihan atau kegiatan penyuluhan terkait pijat oketani, baik kepada masyarakat maupun kader kesehatan, sehingga teknik ini dapat diterapkan secara tepat, aman dan berkelanjutan di lingkungan masyarakat.
4. Bagi masyarakat diharapkan dapat lebih proaktif dalam mencari informasi yang valid dan berbasis bukti mengenai pijat oketani serta manfaatnya terhadap peningkatan produksi ASI. Ibu menyusui bersama keluarga juga diharapkan mampu mempraktikkan pijat ini secara mandiri di rumah dengan tetap berpedoman pada arahan tenaga kesehatan, sehingga upaya tersebut dapat membantu memperlancar proses menyusui serta mendukung tumbuh kembang bayi secara optimal.