

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai perbandingan efektifitas pijat punggung atas (*Upper back massage*) dan kompres hangat payudara terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas usia 3-7 hari di wilayah kerja Puskesmas Banjarsari Metro Utara, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Rata-rata kelancaran pengeluaran ASI sebelum dilakukan pijat punggung atas (*upper back massage*) adalah 0,8889 atau 8 (88,8%) ibu nifas yang ASInya tidak lancar dan 1 atau (11,11%) ibu nifas yang ASInya lancar, sedangkan setelah dilakukan pijat punggung atas (*upper back massage*) adalah 0,2222 atau 2 (22,2%) ibu nifas yang ASInya tidak Lancar dan 7 (77,77%) ibu nifas yang ASInya lancar.
2. Rata-rata kelancaran pengeluaran ASI sebelum diberikan Kompres Hangat payudara adalah 0,6667 atau 6 (66,66%) ibu nifas yang ASInya tidak Lancar dan 3 (33,33%) ibu nifas yang ASInya lancar, sedangkan setelah diberikan kompres hangat payudara adalah 0,5556 atau 5 (55,55%) ibu nifas yang ASInya tidak lancar dan 4 (44,44%) ibu nifas yang ASInya Lancar.
3. Tidak Terdapat perbandingan efektifitas pijat punggung atas (*upper back masssage*) dan Kompres Hangat Payudara terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas usia 3-7 hari dengan nilai *p value* sebesar 0,159.

## **B. Saran**

Dalam Hal ini, peneliti ingin menyampaikan saran yang diharapkan dapat membangun:

### 1. Secara Teoritik

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan informasi bagi profesi dan bagi institusi pendidikan program studi kebidanan metro.

#### a. Bagi Profesi Bidan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi paduan dan sumber informasi dalam bahan ajar mengenai cara penanganan ketidaklancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas menggunakan Pijat Punggung Atas (*Upper Back Massage*).

#### b. Bagi institusi pendidikan Program studi Kebidanan Metro.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan menambah wawasan bagi mahasiswa maupun para pembaca di perpustakaan yang berkaitan dengan metode non farmakologi atau komplementer untuk menangani ketidaklancaran pengeluaran ASI dan diharapkan perpustakaan dapat menyediakan reference yang lebih update mengenai terapi komplementer.

### 2. Secara Aplikatif

Penelitian ini diharapkan dapat diterapkan terutama untuk para tenaga kesehatan, peneliti selanjutnya, maupun pasien.

#### a. Bagi tenaga kesehatan di wilayah kerja Puskesmas Banjarsari

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan masukan untuk melakukan penyuluhan maupun pelayanan tentang penanganan Ketidak lancaran pengeluaran ASI, dan Pijat Punggung Atas (*Upper back Massage*) dapat dijadikan sebagai salah satu Asuhan Kebidanan yang diterapkan pada pelayanan kebidanan pada ibu post partum yang mengalami pengeluaran ASI tidak lancar.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu bahan kajian atau sebagai acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan pengeluaran ASI tidak lancar, serta penelitian ini dapat dikembangkan dikarenakan keterbatasan peneliti kontak langsung dengan responden mengenai adanya KLB Pandemi Covid 19 secara nasional, maka didapatkan jumlah sample tidak terpenuhi, maka sangat diharapkan peneliti selanjutnya dapat melengkapi terkait sampel yang kurang dan dapat mengembangkan penelitian ini lebih baik lagi.