

## **BAB IV SIMPULAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Terdapat pengaruh melakukan teknik marmet dalam kelancaran asi pada ibu nifas , Teknik yang dapat dilakukan dengan mudah dan dapat mengurangi pembengkakan payudara yang menyebabkan mastitis dan abses, akibatnya akan berkurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan dalam kelancaran ASI, dengan melihat hasil penelitian yang menunjukkan hasil secara keseluruhan ibu post partum setelah dilakukan pemijatan payudara dengan teknik marmet mendapatkan kelancaran Asi pada ke hari ke 3-7 ibu post partum.

### **B. Saran**

Dengan adanya hasil penelitian – penelitian ini diharapkan kepada Peneliti, Klien, Institusi Pendidikan, Lahan Praktik dan Tenaga Kesehatan Khususnya bidan agar memberikan edukasi kepada para ibu nifas tentang bagaimana pengaruh teknik marmet untuk kelancaran asi ibu post partum, cara perawatan payudara yang baik dan benar , Brest Care dan pijat oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI dan juga dapat dijadikan rekomendasi sebagai tambahan perawatan rutin bagi ibu nifas juga membantu keberhasilan ASI Eksklusif di Indonesia.