

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Kompres dingin dilakukan dengan menggunakan gel yang didinginkan pada *freezer* kulkas, dan dikompreskan pada payudara pada saat gel dingin pada suhu 15°C selama 20 menit. Berdasarkan hasil asuhan kebidanan kompres dingin pada ibu nifas dengan pembengkakan payudara dapat disimpulkan bahwa kompres dingin dapat menurunkan pembengkakan payudara, dan menurunkan rasa nyeri.

B. Saran

Berdasarkan simpulan dan keterbatasan penelitian, maka yang menjadi saran dalam penelitian ini adalah :

1. Bagi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Hasil ini dapat diaplikasikan langsung kepada ibu nifas yang mengalami pembengkakan payudara untuk menurunkan pembengkakan, menurunkan rasa nyeri, dan rasa panas pada payudara. Aplikasi langsung dapat dilakukan melalui pengabdian kepada masyarakat. Selain itu melalui pengabdian ini diharapkan dapat memberikan pengalaman dan pengetahuan pada ibu nifas khususnya dan umumnya bagi masyarakat.

2. Bagi Profesi Kebidanan

Kompres dingin dapat menjadi salah satu alternatif dalam memberikan asuhan kebidanan dalam menurunkan pembengkakan payudara, menurunkan nyeri dan panas pada payudara, oleh karena itu pengetahuan dan wawasan mengenai kompres dingin harus ditingkatkan, agar metode kompres dingin dapat lebih dikembangkan dan menjadi lebih efektif, sehingga dapat meningkatkan kualitas asuhan kebidanan pada ibu nifas.

3. Bagi Penelitian ataupun asuhan kebidanan selanjutnya

Bagi peneliti yang tertarik mengkaji kompres dingin, perlu melakukan uji hubungan atau pengaruh kompres dingin terhadap tingkat kenyamanan atau penurunan rasa nyeri atau dengan melakukan perbandingan dengan metode ataupun alat kompres dingin yang berbeda, sehingga dapat diketahui metode atau alat kompres dingin yang paling efektif dalam memberikan asuhan kebidanan.