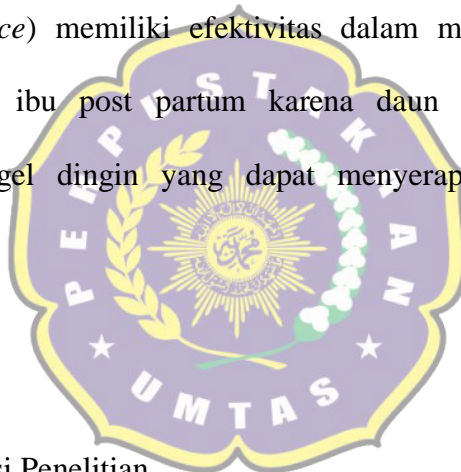


BAB IV

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelusuran terhadap 5 jurnal tentang penatalaksanaan daun kubis untuk mengurangi pembengkakan payudara pada ibu masa nifas, maka dapat disimpulkan bahwa kompres daun kubis paling efektif menurunkan derajat pembengkakan payudara ibu nifas, karena daun kubis (*brassica olerace*) memiliki efektivitas dalam mengurangi pembengkakan payudara pada ibu post partum karena daun kubis (*brassica olerace*) mengeluarkan gel dingin yang dapat menyerap panas dan mengurangi pembengkakan.



B. Saran

1. Bagi Institusi Penelitian

Diharapkan agar menjadikan hasil penelitian ini sebagai tambahan referensi dan wacana di lingkungan pendidikan serta sebagai bahan kajian lebih lanjut, khususnya untuk penelitian yang sejenisnya.

2. Bagi Masyarakat

Diharapkan kompres daun kubis dapat menjadi alternatif pengobatan secara non farmakologis dalam mengurangi skala pembengkakan payudara pada ibu post partum.

3. Bagi tenaga kesehatan khususnya bidan

Disarankan kepada tenaga kesehatan khususnya bidan untuk mengajarkan teknik kompres daun kubis kepada ibu nifas sebagai salah satu terapi non farmakologis untuk menurunkan derajat pembengkakan payudara ibu *postpartum*.

4. Penelitian selanjutnya

Diharapkan dapat menganalisis lebih lanjut kandungan daun kubis yang dapat disintesa dari bahan lain serta mengolah daun kubis menjadi ekstrak yang lebih mudah dalam pemanfaatan untuk mengurangi pembengkakan payudara.

