

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil observasi dan intervensi selama tiga hari dapat disimpulkan bahwa perawatan payudara (*breast care*) terbukti efektif dalam mengurangi gejala bendungan ASI pada ibu *post-partum primipara*. Hal ini ditunjukkan oleh penurunan skor dari Instrumen *Six Point Engorgement Scale* (SPES) dari skor 4 menjadi skor 1, berkurangnya nyeri, serta meningkatnya kenyamanan ibu dalam menyusui. Intervensi ini juga dapat memperbaiki aliran ASI dan membantu proses menyusui menjadi lebih efektif. Dengan demikian, *breast care* dapat direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis yang aman, murah, dan mudah diterapkan di pelayanan keperawatan maternitas.

5.2 Implikasi

Hasil penelitian mengenai penatalaksanaan perawatan payudara (*breast care*) dalam mencegah bendungan ASI pada ibu *postpartum primipara* memberikan beberapa implikasi penting dalam bidang keperawatan maternitas. Pertama, temuan ini menegaskan bahwa *breast care* merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk mengurangi nyeri, memperlancar pengeluaran ASI, serta meningkatkan kenyamanan ibu dalam proses menyusui, khususnya pada ibu yang baru pertama kali melahirkan. Dalam praktik keperawatan, hal ini menjadi dasar untuk menjadikan *breast care* sebagai bagian dari intervensi standar dalam perawatan masa nifas.

Bagi tenaga kesehatan, hasil ini menunjukkan pentingnya peran perawat dalam memberikan edukasi dan pelatihan teknik *breast care* kepada ibu secara langsung. Intervensi ini tidak hanya mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif, tetapi juga membantu ibu menjadi lebih mandiri dalam mengatasi keluhan payudara. Selain itu, dalam konteks pelayanan kesehatan primer seperti puskesmas dan posyandu,

integrasi edukasi *breast care* ke dalam program kunjungan nifas dapat mencegah komplikasi menyusui sejak dini. Temuan ini juga memiliki nilai penting bagi institusi pendidikan keperawatan karena dapat dijadikan referensi dalam penyusunan kurikulum praktik klinik dan pembelajaran terkait perawatan masa nifas.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan temuan yang diperoleh, peneliti merekomendasikan agar *breast care* diterapkan sebagai intervensi standar dalam asuhan keperawatan maternitas, khususnya pada ibu *postpartum primipara*. Tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan edukasi dan pelatihan praktis kepada ibu dan keluarganya agar mampu melakukan *breast care* secara mandiri di rumah, sehingga dapat mencegah terjadinya bendungan ASI secara efektif.

Selain itu, institusi pelayanan kesehatan seperti rumah sakit dan puskesmas disarankan untuk menyelenggarakan pelatihan atau workshop berkala tentang teknik *breast care* bagi seluruh tenaga kesehatan, guna memastikan kompetensi yang merata. Penyediaan media edukatif seperti leaflet, infografis, atau video tutorial juga direkomendasikan sebagai sarana pendukung dalam edukasi kepada masyarakat. Penelitian lanjutan dengan cakupan yang lebih luas dan menggunakan pendekatan kuantitatif dapat dilakukan di masa depan untuk menilai lebih mendalam dampak perawatan payudara serta memungkinkan generalisasi hasil populasi yang lebih besar.