

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran karakteristik ibu nifas yang mengalami bendungan ASI di PMB Bidan Linda bahwa :

1. Hampir seluruhnya responden memiliki umur 20-35 tahun sebanyak 46 responden yaitu 82,1%.
2. Sebagian besar responden memiliki pendidikan dasar (SD-SMP) sebanyak 37 responden yaitu 66,1%.
3. Sebagian besar responden memiliki pekerjaan sebanyak 30 responden yaitu 53,6%.
4. Sebagian besar responden memiliki paritas primipara sebanyak 33 responden yaitu 58,9%.
5. Hampir seluruhnya responden yang mengalami bendungan ASI terjadi pada hari ke 3-5 sebanyak 51 responden yaitu 91,1%.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas, saran yang dapat peneliti sampaikan sebagai berikut :

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil dari penelitian ini semoga bisa dijadikan sebagai bahan tambahan referensi dan informasi yang bermanfaat bagi siapa saja khususnya mahasiswa yang ingin mengetahui terkait bendungan ASI.

## 2. Bagi Penulis

Hasil dari penelitian ini semoga bisa dijadikan sebagai bahan tambahan referensi dan informasi yang bermanfaat bagi siapa saja yang ingin mengetahui terkait bendungan ASI.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar bisa melakukan penelitian dengan melakukan penerapan intervensi sebagai tindak lanjut dalam pencegahan terjadinya bendungan ASI

## 4. Bagi Lahan Praktik

Hasil dari penelitian ini semoga bisa menjadikan sebuah motivasi untuk lebih aktif dalam memberikan informasi-informasi sedini mungkin mengenai kejadian bendungan ASI. Disarankan untuk bisa melakukan pendekatan lebih pada ibu nifas yang memiliki usia 20-35 tahun, ibu nifas dengan tingkat pendidikan dasar, ibu nifas yang memiliki pekerjaan, ibu nifas dengan paritas primipara dan pada ibu yang telah melakukan proses persalinan sebelum pulang dari fasilitas kesehatan dalam melakukan pencegahan terjadinya kejadian bendungan ASI. Selain itu, disarankan untuk lebih giat lagi dalam memberikan pendidikan kesehatan dalam mencegah terjadinya bendungan ASI salah satunya yaitu dengan cara memberikan edukasi sedini mungkin pada masa kehamilan khususnya trimester III untuk persiapan ibu dalam menyusui pada saat masa nifas nanti dengan memberikan informasi mengenai cara melakukan pencegahan masalah-masalah menyusui serta memberikan gambaran mengenai tata cara

teknik menyusui yang tepat dan benar serta melakukan perawatan payudara saat setelah persalinan sebelum ibu nifas pulang dari fasilitas kesehatan. Sehingga semua ibu hamil dan ibu nifas bisa mendapatkan informasi sedini mungkin mengenai kejadian bendungan ASI dan cara mencegah terjadinya bendungan ASI. Dikarenakan bendungan ASI banyak terjadi pada hari ketiga sampai hari ke-lima, disarankan bagi tenaga kesehatan untuk memberikan praktik teknik menyusui yang tepat serta memberikan pelayanan perawatan payudara pada ibu nifas sebelum ibu nifas pulang yang berguna untuk melatih dan mencegah secara dini terjadinya bendungan ASI. Selain itu, tenaga kesehatan bisa melakukan edukasi bagi ibu nifas yang bekerja untuk tetap menjaga frekuensi pemberian ASI kepada bayinya, di tengah kesibukannya ibu nifas bisa tetap melakukan pompa ASI sesering mungkin, hal tersebut berguna untuk tetap mempertahankan jumlah frekuensi pengeluaran ASI ibu yang salah satunya bisa mencegah terjadinya bendungan ASI.