

BAB 6

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan tujuan studi literatur mengenai penerapan kompres hangat terhadap bendungan ASI, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Penerapan kompres hangat yang optimal dilakukan selama 5 sampai 30 menit dalam waktu 3 hari terbukti efektif dalam mengurangi nyeri payudara ibu Post Partum, namun keberhasilannya bergantung pada pengetahuan ibu terhadap tanda-tanda bendungan ASI dan kompres hangat itu sendiri. Pengetahuan yang baik tentang kompres air hangat memungkinkan ibu untuk segera bertindak ketika merasakan gejala awal bendungan ASI. Dengan demikian, mereka dapat mencegah penumpukan ASI yang berlebihan, yang sering kali menyebabkan ketidaknyamanan dan bahkan rasa sakit.
- 2) Kompres hangat mempunyai manfaat diantaranya: mengurangi nyeri payudara, mengurangi pembengkakan, memberikan efek vasodilatasi, meningkatkan produksi ASI, meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI, menstimulasi refleks let down, dan meningkatkan pengosongan payudara.

6.2 Implikasi dan Rekomendasi

6.2.1 Implikasi

Studi literatur ini memiliki implikasi pada terapi non farmakologi untuk ibu *Post Partum* yang mengalami bendungan ASI. Kompres hangat merupakan terapi non farmakologis yang mudah dan tanpa biaya untuk mengatasi bendungan ASI. Kompres hangat akan mengurangi nyeri dan melancarkan aliran darah sehingga ASI yang menyumbat duktus-duktus payudara dapat keluar sehingga dapat mengurangi pembengkakan.

6.2.2 Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka terdapat beberapa saran sebagai berikut:

- 1) Dengan studi literatur ini, diharapkan dapat menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya untuk melakukan riset mengenai bagaimana kompres hangat dapat dilakukan serta cara dan lama pengaplikasiannya.
- 2) Diharapkan dapat menambah informasi bagi institusi pendidikan sebagai upaya pengembangan pembelajaran mengenai kompres hangat untuk mengurangi bendungan ASI dan memberikan wawasan bagi pembaca terkait kompres hangat untuk mengurangi bendungan ASI.
- 3) Diharapkan dapat dijadikan sebagai informasi tambahan kepada tenaga kesehatan terutama bidan sebagai bahan dalam melakukan pendekatan dan pelayanan kepada ibu Post Partum terkait teknik kompres hangat untuk mengurangi bendungan ASI.
- 4) Diharapkan dapat membantu meningkatkan peran serta masyarakat khususnya suami, keluarga ataupun sahabat dari perempuan terkait bendungan ASI dengan cara menggunakan kompres hangat sehingga perempuan yang mengalami bendungan ASI dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

