#### **BAB V**

#### **PENUTUP**

# A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengetahuan ibu nifas primipara tentang perawatan payudara di BPM Citra Insani Semarang Tahun 2020 pada bulan Januari 2021 dengan jumlah sampel 30 ibu nifas dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 1. Pengetahuan ibu nifas primipara tentang perawatan payudara di BPM Citra Insani Semarang sebagian besar dengan kategori pengetahuan cukup sebanyak 17 responden (56,7%).
- 2. Pengetahuan ibu nifas primipara tentang pengertian perawatan payudara di BPM Citra Insani Semarang sebagian besar dengan kategori pengetahuan baik sebanyak 16 responden (53,3%).
- 3. Pengetahuan ibu nifas primipara tentang tujuan perawatan payudara di BPM Citra Insani Semarang sebagian besar dengan kategori pengetahuan baik sebanyak 19 responden (63,3,%).
- 4. Pengetahuan ibu nifas primipara tentang waktu melakukan perawatan payudara di BPM Citra Insani Semarang sebagian besar dengan kategori pengetahuan cukup sebanyak 13 responden (43,3%).
- 5. Pengetahuan ibu nifas primipara tentang tehnik perawatan payudara di BPM Citra Insani Semarang sebagian besar dengan kategori pengetahuan cukup sebanyak 19 responden (63,3%).

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengetahuan ibu nifas primipara tentang perawatan payudara di BPM Citra Insani Semarang, maka saran yang dapat diberikan peneliti adalah :

### 1. Bagi Ibu Nifas

Disarankan kepada ibu nifas untuk dapat melakukan perawatan payudara pada waktu sebelum mandi dikarenakan waktu sebelum mandi merupakan waktu yang efektif dalam melakukan perawatan payudara. Kemudian pada saat melakukan perawatan payudara ibu harus melakukan pemijatan pada kedua payudara secara bergantian sehingga bisa mendapatkan hasil yang maksimal.

# 2. Bagi BPM Citra Insani Semarang

Disarankan untuk BPM Citra Insani agar dapat lebih meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara terutama waktu dan tehnik melakukan perawatan payudara dengan cara memberikan pendidikan kesehatan serta memberikan demonstrasi tehnik dalam melakukan perawatan payudara.

### 3. Bagi Universitas Ngudi Waluyo

Disarankan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk dapat memberikan waktu yang lebih banyak kepada mahasiwa khususnya dalam melakukan penelitian sehingga penelitian yang dilakukan pun dapat efektif dan hasilnya pun dapat memuaskan.

# 4. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan variabel yang lain selain umur, pendidikan, pekerjaan, sumber informasi akan tetapi meneliti dengan berbagai faktor yang lainnya.