

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan dukungan suami dan *self efficacy* ibu dengan kejadian *postpartum blues* pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Hampir setengah dari responden mengalami *postpartum blues* ringan
2. Sebagian besar responden mendapatkan dukungan suami.
3. Sebagian besar responden memiliki efikasi diri tinggi.
4. Terdapat hubungan antara dukungan suami dengan kejadian *postpartum blues* p-value 0,000 ($p < 0,05$)
5. Terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan kejadian *postpartum blues* p-value 0,021 ($p < 0,05$)

B. Saran

1. Bagi Puskesmas Andalas

Diharapkan pihak puskesmas dapat memberikan edukasi mengenai perubahan psikologis setelah melahirkan, perawatan diri dan perawatan bayi pada kelas ibu hamil secara rutin dan berkala. Selain itu, diharapkan pihak puskesmas juga dapat memberikan edukasi mengenai pentingnya kunjungan nifas setelah melahirkan sehingga pada saat kunjungan nifas dilakukan dapat dilakukan skrining psikologis ibu menggunakan instrumen kuesioner MBS (*Maternal Blues Scale*) atau

EDPS (*Edinburgh Depression Postnatal Scale*) untuk mendeteksi ibu mengalami *postpartum blues* agar dapat penanganan yang lebih tepat sehingga kondisi tersebut tidak berlanjut ke tahap yang lebih berat.

2. Bagi Ibu Postpartum

Diharapkan ibu hamil maupun ibu postpartum dapat mencari informasi lebih banyak mengenai masa nifas terkait dengan perubahan fisik dan psikologis setelah melahirkan, pemeriksaan kesehatan ibu dan anak, serta perawatan bayi. Selain itu, ibu dapat mengambil pelajaran dari pengalaman orang lain yang telah berhasil melalui fase yang sama dengan ibu sehingga ibu dapat mempersiapkan diri untuk kehamilan berikutnya dan risiko mengalami *postpartum blues* dapat berkurang.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti terkait dengan intervensi keperawatan yang dapat menurunkan kejadian *postpartum blues* dengan metode penelitian *cross experiment*, seperti pemberian aromatherapy, hypnotherapy, terapi relaksasi musik, terapi spiritual, terapi edukasi, terapi yoga dan terapi tertawa.