

## BAB 7

### PENUTUP

#### 7.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan kualitas tidur dengan risiko depresi postpartum di Bidan Praktik Mandiri Rika Hardi, S.ST, didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

- 1) Sebagian besar ibu postpartum mempunyai kualitas tidur yang buruk.
- 2) Sebagian besar ibu postpartum berisiko mengalami depresi postpartum.
- 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan risiko terjadinya depresi postpartum pada ibu nifas.

#### 7.2 Saran

- 1) Layanan kesehatan terutama puskesmas dan bidan praktik mandiri diharapkan memberikan promosi kesehatan mengenai *sleep hygiene* untuk mendapatkan tidur yang berkualitas pada masa postpartum.
- 2) Meningkatkan skrining depresi postpartum di layanan primer serta melakukan pencegahan depresi postpartum di layanan primer melalui kunjungan nifas yang adekuat.
- 3) Melakukan skrining kualitas tidur dan depresi postpartum sekaligus disaat melakukan kunjungan nifas untuk mendeteksi dini adanya gangguan *mood* pada ibu postpartum yang disebabkan oleh buruknya kualitas tidur.