

VII. PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil temuan dan pembahasan di atas, serta menjawab tujuan khusus pada penelitian ini, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Ditemukannya konsep-konsep *setting* sosial dalam promosi kesehatan mental bagi ibu hamil, yang terdiri dari variabel pengetahuan, sikap dan tindakan bidan serta variabel *self-esteem*, *self-efficacy* dan dukungan sosial yang diterima oleh ibu hamil
2. Tersusunnya Model Nurul untuk promosi kesehatan mental memiliki kesesuaian (*fit*) dengan apa yang terjadi di lapangan. Variabel *self-esteem*, *self-efficacy* dan dukungan dari bidan serta komunitas secara bersama-sama memengaruhi kesehatan mental ibu selama kehamilan sebesar 51%.
3. Tersusunnya Modul Nurul terstruktur merupakan produk dari model promosi kesehatan yang isesuai dengan promosi kesehatan mental ibu hamil.
4. Terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan (p 0,001), sikap (p 0,001) dan tindakan bidan (p 0,001) tentang kesehatan mental ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan pemberian modul Nurul.
5. Terdapat perbedaan yang signifikan antara *self-esteem* (p 0,000), *self-efficacy* (p 0,000) dan kesehatan mental ibu hamil (p 0,000) sebelum dan sesudah diberikan modul Nurul.
6. Berdasarkan temuan tersebut maka dapat disimpulkan secara menyeluruh bahwa model Nurul promosi kesehatan mental ibu selama kehamilan merupakan model pencegahan yang relevan dalam mencegah gangguan mental ibu selama kehamilan sehingga berdampak pada kesejahteraan ibu dan anak yang dilakukan oleh bidan di Praktik Mandiri Bidan di Kabupaten Bogor.

7.2 Rekomendasi

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disampaikan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

7.1.1 Kepada Pemerintah

- 1 Bagi pemerintah terkait dalam hal ini Kementerian Kesehatan agar membuat kebijakan operasional berupa program promosi kesehatan mental pada ibu hamil bagi bidan yang tersebar melalui pusat kesehatan masyarakat yang menaungi Praktik Mandiri Bidan di seluruh pelosok nusantara. Menekankan pentingnya dan prioritas pencegahan gangguan kesehatan mental bagi ibu selama kehamilan bahkan sampai melahirkan (prenatal). Untuk itu maka, pemerintah bersama dengan IBI melakukan terobosan-terobosan penting terkait kesehatan secara holistik, tidak saja aspek fisik-fisiologis namun juga aspek psikologis ibu hamil.
- 2 Program pemerintah harus lebih difokuskan pada tujuan pembangunan kesehatan untuk mengurangi Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Ibu (AKB). Namun, program yang tersedia masih belum fokus pada masalah psikososial dan dampaknya juga. Aspek psikososial wanita hamil memainkan peran penting dalam kesejahteraan ibu dan janin, terutama pada ibu primigravida yang tidak memiliki pengalaman.
- 3 Membuat rencana aksi yang kesehatan mental pada ibu hamil yang dimulai dengan surveilans Kesehatan mental pada ibu hamil dan dilanjutkan dengan penyusunan inisiatif untuk memasukkan aspek pelayanan Kesehatan mental menjadi bagian wajib dalam pemeriksaan kehamilan. Surveilans ini berupa pengamatan kondisi kesehatan mental setiap saat ibu melakukan pemeriksaan kehamilan di fasilitas Kesehatan. Tentunya semua itu perlu didukung dengan ketersediaan SOP dan pedoman bagi para pemberi pelayanan Kesehatan kepada ibu hamil.
- 4 Kurikulum tentang literasi seksual dan kesehatan reproduksi yang dikaitkan dengan kesehatan mental sejak dari remaja perlu diajukan sebagai kurikulum nasional.

7.1.2 Kepada Peneliti Lainnya

- 1 Penelitian tentang kesulitan atau gangguan mental selama kehamilan di Indonesia masih sangat terbatas. Sebagian besar studi membahas masalah psikososial secara umum, seperti kecemasan. Maka dengan ini peneliti merekomendasikan agar penelitian selanjutnya terkait aspek mental ibu selama kehamilan agar dapat ditingkatkan, bahkan lebih detail dan beragam. Dalam mengamati pengaruh *self-esteem* dan *self-efficacy* beberapa variabel konfonding yang perlu dipertimbangkan dan adalah dukungan sosial dan kondisi kesehatan fisik sehingga dapat diperoleh hubungan yang lebih valid.
- 2 Untuk itu pembuktian determinan Kesehatan mental pada ibu hamil yang lebih rinci, maka direkomendasikan untuk dilakukan penelitian yang mengamati variabel internal maupun eksternal seperti dinamika hubungan sosial ibu hamil, jaringan sosial dan aspek budaya dan nilai-nilai keagamaan yang dianut.
- 3 Di era Adaptasi Kebiasaan Baru COVID-19, penelitian selanjutnya dapat mengembangkan suatu aplikasi yang mudah digunakan dan mudah diakses sehingga dapat dimanfaatkan oleh bidan untuk penapisan masalah Kesehatan mental, *self-esteem* dan *self-efficacy*. Aplikasi ini digunakan oleh ibu hamil sebelum melakukan pemeriksaan kehamilan kepada Bidan dan bidan pun dapat menilai kondisi Kesehatan mental ibu hamil dari aplikasi ini.

7.1.3 Kepada Organisasi Profesi (Ikatan Bidan Indonesia)

- 1 Perlu adanya kebijakan operasional yang khusus yang langsung memberikan kewenangan bidan dalam melakukan praktik pelayanan kesehatan yang tidak saja pada aspek fisik fisiologis pasien namun juga melakukan pemeriksaan status kesehatan mental ibu hamil.
- 2 Rekomendasi bagi ikatan profesi bidan untuk menjadikan persoalan kesehatan mental ibu selama kehamilan merupakan prioritas penting, karena akan berpengaruh pada informasi penting terkait status kesehatan mental selama kehamilan berlangsung bahkan sampai pasca melahirkan. Informasi tersebut merupakan sesuatu yang berharga dalam rangka pencegahan dan penanganan permasalahan gangguan mental selama kehamilan dan pasca melahirkan.

- 3 Perlu adanya program kegiatan berupa pelatihan yang berkesinambungan (secara terus menerus dan masif) yang langsung diikuti oleh bidan yang khususnya berkaitan dengan promosi kesehatan mental bagi ibu hamil.
- 4 Peningkatan keterampilan bidan dalam skrining/ pemeriksaan awal, rujukan, dan manajemen masalah kesehatan mental ibu selama kehamilan berupa program pelatihan yang direncanakan, dilaksanakan serta dievaluasi secara terstruktur, sistematis serta masif sampai ke pelosok daerah.

7.1.4 Kepada Praktik Mandiri Bidan

- 1 Pada saat memberikan pelayanan pemeriksaan kehamilan, pada trimester pertama dan ke tiga kehamilan perlu kiranya ditekankannya (diwajibkan) pemeriksaan psikologis (mental) pada ibu hamil. Karena pada trimester tersebut ibu hamil rawan terhadap terjadinya gangguan mental karena menjelang masa kelahiran, karena itu penting untuk mencegah atau mengurangi tekanan mental bagi wanita hamil pada trimester tersebut.
- 2 Bidan juga hendaknya memiliki keterampilan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental ibu saat kehamilan.
- 3 Oleh karena *self-esteem* dan *self-efficacy* ibu hamil itu penting maka perlu adanya pelatihan bagi ibu hamil dalam membangun kompetensi *self-esteem* dan *self-efficacy* diri mereka supaya lebih konstruktif selama kehamilan, menjelang kelahiran bahkan setelah ibu melahirkan.

7.1.5 Kepada Ibu Hamil dan Keluarga

- 1 Suami lebih banyak berperan dalam kegiatan-kegiatan ibu hamil secara fisik atau bisa juga dalam bentuk lain seperti lebih banyak memberikan perhatian, kasih sayang kelembutan kepada istrinya yang sedang hamil.
- 2 Dalam setiap kegiatan ibu hamil dan bahkan saat melahirkan, orang tua dari ibu yang sedang hamil senantiasa harus dilibatkan. Hal ini penting karena ibu hamil sering kali merasakan ketenangan, kedamaian, serta kasih sayang dari orang yang dianggap sebagai ibu kandungnya atau orang tuannya. Sehingga masalah-masalah psikologis yang menimpa ibu hamil sering kali mampu diredakan oleh kehadiran ibu kandungnya sendiri, menjadi obat pemulihan jiwa anaknya yang sedang hamil.

- 3 Seiring dengan semakin banyaknya ibu hamil dan sekaligus sebagai pekerja, maka disarankan agar mengambil cuti menjelang kelahiran sampai cuti setelah melahirkan selama kurun waktu 3 bulan, sehingga periode kehamilan ibu tetap beraktivitas seperti biasa.
- 4 Bagi generasi muda, menjadikan perencanaan pernikahan dan kehamilan merupakan hal yang sangat penting terutama bagi pasangan muda n akan menikah.

