

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan dari penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan

1. Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat stres pada ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan di Wilayah Cakung, Jakarta Timur.
2. Ibu yang menyusui bayi usia < 6 bulan sebanyak 25%, sedangkan 75% nya ialah ibu yang menyusui bayi usia > 6 bulan di Wilayah Cakung, Jakarta Timur.
3. Sebanyak 85% ibu yang menyusui bayi usia 0-6 bulan memiliki kualitas tidur buruk.
4. Sebanyak 78% ibu yang menyusui bayi usia 0-6 bulan mengalami peningkatan stres dari sedang hingga berat.

V.2 Saran

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang ditemukan pada penelitian ini, selanjutnya dicantumkan beberapa paragraf berupa saran penelitian.

V.2.1 Bagi Subjek

- a. Pada subjek yang memiliki stres ringan disarankan untuk mengurangi stres dengan memperhatikan pola makanan sehat bergizi, memelihara kesehatan dan kebugaran jasmani seperti melakukan latihan berolahraga, senam,

dan melakukan aktivitas baru atau hobi yang menggemirakan.

- b. Subjek dengan stres sedang disarankan agar melakukan kegiatan ringan yang dapat mengurangi stres seperti berolahraga, dan mengubah pola hidup, selain itu disarankan untuk melakukan strategi penanganan stres yang efektif dengan mengatasi dan mengurangi dampak dari sumber masalah serta mengatur respon emosional terhadap stresor, disarankan juga untuk mencari pertolongan ke tenaga kesehatan profesional seperti dokter kesehatan jiwa dan psikiater.
- c. Pada stres berat, subjek dapat mengatasi dengan mencari pertolongan ke tenaga profesional seperti dokter kesehatan jiwa, dan psikiater, guna mencegah terjadinya dampak negatif yang dapat timbul.
- d. Disarankan untuk dapat mengikuti penyuluhan atau webinar yang diadakan di Puskesmas atau Posyandu setempat terkait pengenalan stres sejak dini, agar manajemen dapat dilakukan segera sehingga stres tidak berkepanjangan.
- e. Subjek diharapkan dapat belajar beradaptasi dengan jadwal menyusui sang bayi yang tidak menentu.

V.2.2 Keluarga Subjek

- a. Diharapkan suami dan keluarga serumah memberikan dukungan, bantuan, serta dapat bekerjasama dalam melakukan kegiatan eksternal seperti pekerjaan rumah tangga, agar ibu dapat memanfaatkan waktu istirahat dan tidur dengan baik

- b. Disarankan suami dan keluarga serumah ikut serta bersama subjek dalam menghadiri webinar, penyuluhan, maupun edukasi yang diadakan di Puskesmas dan Posyandu setempat, agar dapat memahami dengan jelas.

V.2.3 Bagi Puskesmas/Instansi Terkait

- a. Puskesmas disarankan untuk merujuk subjek yang memiliki tingkat stress sedang dan berat ke poli kesehatan jiwa, untuk penanganan lebih lanjut.
- b. Puskesmas disarankan rutin mengadakan kegiatan webinar, penyuluhan, pelatihan, dan edukasi, khususnya pada ibu menyusui mengenai penyuluhan stress pada masa menyusui, atau manajemen menyusui ASI bayi 0-6 bulan.
- c. Diharapkan melakukan edukasi serta penyuluhan kepada subjek terutama pada saat *antenatal care* mengenai dampak dari perburukan kualitas tidur, peningkatan tingkat stres, serta cara penanganan dan pencegahannya.
- d. Puskesmas diharapkan melakukan penyuluhan dan edukasi pada suami dan keluarga serumah subjek.
- e. Disarankan untuk rutin mengadakan *screening* tingkat stress pada ibu menyusui saat kegiatan posyandu, sehingga kegiatan posyandu tak hanya terfokus pada kesehatan anak namun juga pada sang ibu.
- f. Membuat sarana media dalam penyebaran informasi yang cepat dan mudah dimengerti mengenai kualitas tidur dan tingkat stress, dapat berupa grup obrolan, brosur, *leaflet*, video edukasi, *logbook*, dsb.

V.2.4 Bagi Penelitian Selanjutnya

- a. Diharapkan meningkatkan dan memperbesar jumlah besaran sampel serta daerah penelitian sehingga hasil yang diperoleh dapat mewakili populasi ibu menyusui di Wilayah Cakung Jakarta Timur.
- b. Disarankan dapat meneliti faktor eksternal yang mempengaruhi tingkat stres pada ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan selain perburukan kualitas tidur.