

BAB V

PENUTUP

V.1. Kesimpulan

Kesimpulan berikut ini berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada ibu di Kecamatan Pasar Kemis, Kabupaten Tangerang tahun 2024:

- a. Hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi dan frekuensi kejadian *postpartum depression* pada ibu di Kecamatan Pasar Kemis, Kabupaten Tangerang dari 106 responden terdapat 94 (88,7%) responden yang mengalami *postpartum depression* kategori ringan dan minim gejala, 11 (10,4%) responden kategori depresi sedang dan 1 (0,9%) responden kategori depresi berat.
- b. Pada faktor predisposisi responden mayoritas berusia 20-35 tahun (80,2%), pendapatan keluarga kurang dari UMK Kabupaten Tangerang (Rp. 4.601.988) (62,3%), jumlah anak ≥ 2 (53,8%), tingkat pendidikan menengah (66%), responden tidak bersikap negatif terhadap bayinya (78,3%), tidak ada riwayat pelecehan seksual (75,4%), memiliki kebiasaan makan yang lebih (70,8%), dan siklus tidur <8 jam/hari (77,4%).
- c. Untuk faktor penguat, sebagian besar responden mempunyai dukungan sosial tinggi (50,9%) dan tidak mengalami kekerasan dalam rumah tangga (69,8%).
- d. Ada hubungan antara faktor predisposisi, yaitu usia ibu ($p = 0,013$), pendapatan keluarga ($p = 0,028$), sikap negatif terhadap bayi ($p = 0,021$) dan kebiasaan makan ($p = 0,038$) dengan *postpartum depression* pada ibu di Kecamatan Pasar Kemis, Kabupaten Tangerang.
- e. Tidak ada hubungan antara faktor penguat dengan *postpartum depression* pada ibu di Kecamatan Pasar Kemis, Kabupaten Tangerang.

V.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian ini, ada beberapa saran yang dapat diberikan:

a. Bagi Ibu Nifas dan Masyarakat

Rekomendasi bagi para ibu untuk mencegah *postpartum depression* dengan cara memperbaiki kepribadian ke arah yang lebih positif, seperti berpikir dan bersikap positif, tidak mudah khawatir, tidak mudah marah secara emosional dan meningkatkan harga diri yang tinggi. Selain itu, ibu juga harus mengatur kebiasaan makan dengan mengonsumsi asupan makanan bergizi yang cukup. Sedangkan dari masyarakat diharapkan tetap memberi dukungan sosial yang disesuaikan dengan kepentingan ibu dan memperhatikan faktor lain yang dapat menyebabkan terjadinya *postpartum depression*.

b. Bagi Puskesmas

Puskesmas dapat melaksanakan deteksi dini/skrining *postpartum depression* pada ibu nifas menggunakan kuesioner EPDS secara berkala sebagai upaya intervensi preventif. Kemampuan tenaga kesehatan dalam meningkatkan pemberian informasi seperti pelatihan dan konseling mengenai *postpartum depression*, untuk meningkatkan pengetahuan tentang *postpartum depression* pada ibu nifas. Selain itu tenaga kesehatan diharapkan dapat melaksanakan pencegahan dan pengobatan *postpartum depression* dapat dilakukan dengan berbagai cara, termasuk intervensi berbasis kesadaran, terapi perilaku psikologis, terapi interpersonal, olahraga teratur, dan dukungan sosial.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan variabel yang lebih luas dan mencakup penelitian yang lebih luas. Misalnya saja menambahkan faktor budaya, lingkungan sosial, dan faktor kepercayaan diri.