

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Data yang didapatkan merupakan data primer yang langsung dikumpulkan melalui pengisian kuesioner oleh 120 responden. Penelitian dilakukan dengan tujuan mencari hubungan kelelahan dan kualitas tidur dengan kejadian *postpartum blues* pada ibu postpartum. Karakteristik responden menunjukkan bahwa ibu postpartum berada dalam kategori usia berisiko tinggi (< 20 tahun atau > 35 tahun), selain itu tingkat pendidikan tinggi (SMA-Perguruan Tinggi), tidak bekerja, memiliki penghasilan rendah UMP < Rp. 5.067.381, dan tidak memiliki Asisten Rumah Tangga (ART).

Hasil penelitian menggambarkan bahwa sebagian besar ibu mengalami tingkat kelelahan tinggi, memiliki kualitas tidur yang buruk, dan mengalami *postpartum blues*. Penelitian ini juga menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelelahan dan kualitas tidur dengan kejadian *postpartum blues* pada ibu postpartum. Ibu postpartum dengan kelelahan tinggi memiliki risiko 24,4 kali lipat lebih tinggi mengalami *postpartum blues* dibandingkan dengan ibu postpartum dengan kelelahan rendah. Begitupula dengan ibu postpartum dengan kualitas tidur buruk memiliki risiko 18,8 kali lipat lebih tinggi mengalami *postpartum blues* dibandingkan dengan ibu postpartum dengan kualitas tidur baik.

Temuan ini menekankan pentingnya perhatian lebih terhadap manajemen kelelahan dan kualitas tidur ibu postpartum, melalui edukasi serta dukungan dari keluarga dan tenaga kesehatan. Upaya ini diharapkan dapat membantu mencegah terjadinya *postpartum blues* dan meningkatkan kesejahteraan ibu setelah melahirkan.

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa rekomendasi untuk pembaca atau peneliti yang akan melakukan penelitian serupa. Rekomendasi tersebut meliputi:

a. Bagi Ibu Postpartum

Ibu postpartum disarankan untuk mengatasi kelelahan dengan cara beristirahat saat bayi tidur, mendelegasikan tugas rumah tangga, dan memprioritaskan aktivitas yang penting. Untuk meningkatkan kualitas tidur, ibu dapat menciptakan lingkungan tidur yang nyaman serta menjaga pola tidur yang

teratur. Mencari dukungan dari pasangan, keluarga, atau komunitas ibu postpartum juga sangat penting untuk berbagi pengalaman dan mengurangi stres. Selain itu, ibu dapat melakukan aktivitas relaksasi seperti meditasi atau olahraga ringan untuk meningkatkan suasana hati dan kebugaran fisik. Jika gejala *postpartum blues* muncul dan berlangsung lama, penting untuk segera berkonsultasi dengan tenaga kesehatan untuk mendapatkan bantuan yang sesuai.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat mendorong institusi pendidikan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan lebih lanjut dan menjadi acuan untuk penelitian di masa depan.

c. Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan penelitian ini dapat mendorong pengembangan program kesehatan yang efektif, seperti skrining dan edukasi yang sesuai untuk ibu postpartum. Tujuan utamanya adalah untuk mencegah dan mengurangi risiko *postpartum blues* yang disebabkan oleh kelelahan dan kualitas tidur yang buruk.

d. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi yang berharga bagi penelitian di masa depan. Peneliti selanjutnya didorong untuk mengidentifikasi faktor-faktor risiko yang berkaitan dengan kelelahan dan kualitas tidur di antara responden. Dengan pemahaman yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor ini, penelitian mendatang dapat meminimalkan potensi pengaruh perancu dan meningkatkan akurasi hasil penelitian.