

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **IV.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengkajian dan analisa data yang telah dilakukan oleh peneliti, ditentukan masalah keperawatan prioritas baik pada klien kelolaan maupun klien resume yaitu ansietas berhubungan dengan krisis situasional dan kekhawatiran akan kegagalan peran dan intervensi yang dilakukan untuk mengatasi diagnose prioritas tersebut yaitu penerapan *Mindfulness-based Stress Reduction* (MBSR).

*Mindfulness-based Stress Reduction* (MBSR) merupakan terapi meditasi yang dilakukan untuk membantu ibu menghindari pikiran dan perasaan yang negatif. Terapi ini dilakukan sebanyak 5 sesi dengan meditasi napas, meditasi duduk, meditasi deteksi tubuh, meditasi jalan serta meditasi makan. Pengukuran skala ansietas ibu dilakukan dalam tiga fase yaitu fase *baseline awal*, fase intervensi dan fase *baseline* akhir.

Hasil penerapan intervensi *Mindfulness-based Stress Reduction* (MBSR) pada ibu postpartum di RW 10 Kelurahan Grogol, Limo, Depok, dapat disimpulkan bahwa intervensi MBSR efektif dalam menurunkan gejala dan tingkat *baby blues*. Pada pasien kelolaan Ny. D, rata-rata skor EPDS sebelum dilakukan intervensi sebesar 10,4 (kategori sedang-berat) menurun menjadi 4,4 (kategori ringan) setelah lima sesi intervensi MBSR. Penurunan sebesar 6 poin menunjukkan bahwa intervensi ini mampu secara signifikan memperbaiki kondisi emosional pasien. Gejala *baby blues* seperti stres, kecemasan berlebihan, gangguan tidur, dan emosi yang tidak stabil mengalami perbaikan setelah diberikan intervensi *Mindfulness-based Stress Reduction* (MBSR).

Selain itu, tidak terdapat kesenjangan antara teori dan praktik dalam pelaksanaan intervensi, dikarenakan pasien kooperatif dan waktu intervensi dilakukan sesuai ketentuan evidence-based, yaitu pada usia postpartum kurang dari tiga bulan. Secara keseluruhan, penerapan MBSR efektif sebagai intervensi non-farmakologi dalam membantu menurunkan gejala *baby blues* pada ibu postpartum.

## IV.2 Saran

### a. Bagi Masyarakat

Diharapkan bagi masyarakat, khususnya keluarga dan orang-orang terdekat dari ibu yang sedang menjalani masa postpartum, dapat lebih memahami pentingnya sistem pendukung dalam menjaga kesehatan mental dan emosional ibu pascamelahirkan. Dukungan dari suami, keluarga, serta lingkungan sekitar sangat berperan penting dalam membantu ibu menghadapi perubahan fisik dan emosional yang terjadi setelah melahirkan. Dengan adanya sistem pendukung yang kuat, ibu akan merasa lebih dihargai, tidak sendirian, dan lebih mampu beradaptasi secara positif selama masa adaptasinya. Hal ini diharapkan dapat mengurangi risiko gangguan emosional seperti *baby blues* atau bahkan depresi postpartum, serta meningkatkan kualitas hubungan ibu dengan bayi dan anggota keluarga lainnya.

### b. Bagi Tenaga Kesehatan

Adanya penelitian ini diharapkan tenaga kesehatan, tenaga kesehatan khususnya tenaga keperawatan dapat mengembangkan intervensi berbasis *Mindfulness-based Stress Reduction* (MBSR) dalam pelayanan kesehatan ibu. Dengan penerapan teknik *Mindfulness-based Stress Reduction* (MBSR) secara sistematis, diharapkan pelayanan kesehatan mental pada ibu *postpartum* dapat meningkat, sehingga mampu membantu menekan angka kejadian *baby blues* di masyarakat.

### c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan rujukan dan referensi untuk penelitian selanjutnya, yang mungkin dapat mengkaji efektivitas intervensi *Mindfulness-based Stress Reduction* (MBSR) dengan metode, durasi, atau intensitas yang lebih variatif, serta melibatkan kelompok ibu *postpartum* dari berbagai latar belakang, sehingga hasil penelitian luas dan aplikatif untuk penanganan *baby blues* di masa mendatang.