

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Data yang diperoleh dalam penelitian ini merupakan data primer yang dikumpulkan melalui pengisian kuesioner karakteristik, dukungan keluarga, *Stein's MBS*, dan *PSQI* sebagai skrining awal. Dilanjutkan dengan pemberian intervensi pijat lavikara dengan minyak aromaterapi lavender pada ibu *postpartum blues*, yang dilakukan selama tujuh hari saat sebelum tidur malam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat lavikara dengan minyak aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur dan ansietas pada ibu *postpartum blues*. Karakteristik responden menunjukkan bahwa ibu *postpartum blues* dengan kualitas tidur yang buruk dan ansietas berada di rata-rata usia 26 tahun yang mayoritas ibu primipara, dengan penghasilan yang sama rata antara lebih dari UMP Jakarta dan dibawah UMP Jakarta. Responden menyandang pendidikan terakhir SMA hingga perguruan tinggi dan mendapatkan dukungan dari keluarga.

Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi pijat lavikara dengan minyak aromaterapi lavender berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan ansietas ibu *postpartum blues*. Setelah dilakukan intervensi, rata-rata skor kualitas tidur mengalami penurunan dari 12,41 menjadi 2,88. Sedangkan untuk rata-rata skor ansietas mengalami penurunan dari 28,88 menjadi 14,47. Maka, hasil analisis kedua variabel menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ yang mengindikasikan adanya pengaruh antara kualitas tidur dan ansietas pada ibu *postpartum* sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

Penelitian ini menunjukkan bahwa pijat lavikara dengan minyak aromaterapi lavender terbukti efektif dalam membantu meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan ansietas pada ibu *postpartum blues*. Intervensi ini dapat direkomendasikan sebagai terapi nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan bermanfaat dalam mendukung pemulihan ibu pada masa postpartum.

V.2 Saran

a. Bagi Keluarga Ibu *Postpartum Blues*

Keluarga diharapkan mengetahui terlebih dahulu mengenai *postpartum blues* dan dapat memanfaatkan pijat lavikara dengan minyak aromaterapi lavender sebagai salah satu metode nonfarmakologis yang aman dan mudah dilakukan di rumah untuk membantu meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan ansietas ibu *postpartum blues*. Keterlibatan keluarga dalam pelaksanaan intervensi ini dapat berkontribusi dalam peningkatan kualitas tidur dan penurunan tingkat ansietas ibu.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi dan pengembangan materi pembelajaran. Penelitian ini juga dapat digunakan sebagai dasar untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai intervensi nonfarmakologis berbasis *evidence-based practice* dalam menangani masalah psikologis ibu *postpartum*.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan desain penelitian yang melibatkan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, waktu intervensi yang lebih panjang, serta spesifikasi siapa yang melakukan pemijatan. Selain itu, penelitian lanjutan dapat meneliti mengenai variabel perancu yang dapat mempengaruhi kualitas tidur dan ansietas pada ibu *postpartum blues* berbasis *evidence-based practice*.