

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan:

1. Karakteristik sampel di Desa Jimbung Kecamatan Kalikotes didapatkan mayoritas berusia 20-35 tahun dengan Pendidikan ibu SMA/SMK atau waktu Pendidikan selama 9 tahun. Selain itu paritas responden terbanyak adalah primigravida/ Kehamilan pertama dan mayoritas responden tidak bekerja. Serta dengan usia kehamilan pada Trimester II atau 4-6 bulan.
2. Karakteristik kesehatan mental ibu hamil di Desa Jimbung Kecamatan Kaliotes didapatkan sebanyak sebanyak 3 responden (0.3%) mengalami masalah GME (Gangguan Mental Emosional) yang tidak mengalami GME sebanyak 43 responden (43%), sedangkan pada pengguna zat psikoaktif yaitu 0 responden (45%) dan tidak sebagai pengguna 45 ibu hamil (45%), sedangkan pada gangguan psikosis terdapat sebanyak 6 responden (6.0%) dan 39 responden tidak (39%), pada PTSD (*Post Traumatic Stres Disorder*) terdapat sebanyak 5 responden (5.0%) dan tidak sebanyak 40 responden (40%).

B. Saran

1. Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat dilakukan penelitian lebih lanjut tentang hubungan kesehatan mental pada ibu hamil.
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mempertimbangkan factor-faktor apa saja yang menghambat selama penelitian sehingga dalam proses penelitian dapat berjalan lancar.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar lebih mengeksplor lagi terkait faktor - faktor apa saja yang dapat mempengaruhi kesehatan mental pada masa Kehamilan, selain itu diharapkan juga dapat mencari hubungan pengetahuan agama dengan Kesehatan Mental.
4. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan gangguan kesehatan mental ibu hamil dapat dicegah dengan cara meningkatkan kepribadian ibu kearah yang lebih positif, seperti berfikir positif, tidak mudah cemas, tidak emosional, serta membangun kepercayaan diri yang tinggi. Selain itu, ibu harus lebih terbuka kepada pasangan,

keluarga, maupun orang lain dengan menceritakan keluhan ataupun kesulitan yang dialami selama periode Kehamilanya.

5. Untuk lingkungan sosial, diharapkan tetap memberikan dukungan sosial yang disesuaikan dengan kebutuhan dari ibu dan memperhatikan factor-faktor lain yang berpotensi menyebabkan masalah kesehatan mental pada periode Kehamilan.