

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil Penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka Kesimpulan dalam Penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu nifas memiliki tingkat pendidikan menengah hingga tinggi, tidak bekerja, menjalani persalinan dengan sectio caesarea, merupakan ibu primipara, serta seluruh responden menyusui bayinya. Karakteristik tersebut menggambarkan kondisi ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Jogonalan yang berada pada fase adaptasi fisik dan psikologis pascapersalinan.
2. Sebagian besar ibu nifas memiliki *postpartum body image* dalam kategori negatif.
3. Mayoritas ibu nifas tidak mengalami gejala depresi postpartum, namun masih terdapat sebagian responden yang berada pada kategori kemungkinan depresi berat
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara *postpartum body image* dengan tingkat depresi postpartum pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Jogonalan, dengan arah hubungan negatif dan kekuatan hubungan kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa semakin negatif *postpartum body image* yang dimiliki ibu nifas, maka semakin tinggi tingkat depresi postpartum yang dialami.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian, maka penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Puskesmas Jogonalan

Puskesmas diharapkan dapat meningkatkan pelayanan kesehatan ibu nifas secara holistik dengan tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga aspek psikologis. Skrining depresi postpartum secara rutin menggunakan instrumen yang terstandar serta pemberian edukasi mengenai perubahan tubuh yang normal setelah melahirkan diharapkan dapat membantu menurunkan risiko depresi postpartum.

2. Bagi Tenaga Keperawatan

Tenaga keperawatan diharapkan dapat mengintegrasikan asesmen *postpartum body image* dalam asuhan keperawatan ibu nifas. Pendekatan komunikasi terapeutik, pemberian dukungan emosional, serta edukasi mengenai penerimaan diri dan perawatan diri pascapersalinan perlu ditingkatkan untuk membantu ibu nifas beradaptasi secara psikologis.

3. Bagi Ibu Nifas

Ibu nifas diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mengenai perubahan fisik dan psikologis setelah melahirkan serta tidak ragu untuk mengungkapkan keluhan emosional kepada tenaga kesehatan atau keluarga. Dukungan dari lingkungan sekitar sangat diperlukan agar ibu nifas dapat melalui masa adaptasi pascapersalinan dengan baik.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan desain yang berbeda, jumlah sampel yang lebih besar, serta cakupan wilayah yang lebih luas. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan variabel lain seperti dukungan sosial, kondisi ekonomi, dan riwayat kesehatan mental untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai depresi postpartum.