

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat penyesuaian diri ibu *baby blues syndrome* di RSIA IPHI Kota Batu dan RSIA Melati Husada Kota Malang, 16 ibu *baby blues syndrome* (53,4%) berada pada kategori tinggi, 10 ibu *baby blues syndrome* (33,3%) pada kategori sedang dan 4 ibu ibu *baby blues syndrome* (3,3%) pada kategori rendah. Dapat disimpulkan bahwa tingkat penyesuaian diri pada ibu *baby blues syndrome* di dua Rumah Sakit tersebut pada kategori tinggi.
2. Tingkat kecenderungan *baby blues syndrome* di RSIA IPHI Kota Batu dan IPHI Melati Husada Kota Malang sebanyak 65% (30 ibu) dari 46 kelahiran dalam jangka waktu 6 minggu.
3. Hasil yang didapat dari menggunakan rumus *product moment* yaitu $r_{xy} = -0,141$; Sig 0,456 > 0,05. Sehingga kesimpulannya tidak ada hubungan antara penyesuaian diri dengan kecenderungan *baby blues syndrome*.

B. Saran

1. Bagi Subyek

- a. Subyek diharapkan menunjukkan sikap hati yang terbuka dengan adanya penerimaan terhadap situasi stressful dengan bersyukur dan tidak menyangkal perasaan negatif, penerimaan diri dengan menyadari segala kelebihan dan kekurangan, merasakan adanya jaminan rasa aman dari lingkungan sekitar, pengungkapan diri dengan berkeluh kesah atau mencari informasi, kepercayaan terhadap diri sendiri dan terhadap anggota keluarga, dan proses belajar secara bertahap terhadap peristiwa-peristiwa dalam kehidupan yang memicu timbulnya gejala *baby blues syndrome*. Subyek juga perlu menyadari bahwa tanpa adanya sikap hati yang terbuka maka gejala yang dirasakan dapat menjadi lebih berat dan berdampak pada hubungan dengan bayi dengan orang-orang terdekatnya. Sikap hati yang terbuka dapat membantu subyek menyadari realitas dan mengembangkan pengharapan-pengharapan yang realistis terhadap diri dan lingkungannya sehingga mengurangi dampak situasi *stressfull*.
- b. Subyek diharapkan tidak segan mencari informasi-informasi terkait kehamilan dan persalinan dengan membaca buku atau bertanya kepada orang yang lebih berpengalaman atau ahli juga perlu dilakukan subyek untuk membantu menjawab semua keraguan-keraguan terhadap peristiwa kehamilan dan persalinan

2. Bagi Significant Other

Suami dan keluarga juga perlu menyadari bahwa dukungan sosial sangat bermanfaat bagi pencegahan atau penanganan *baby blues*. Dukungan sosial yang diberikan dapat berupa dukungan emosional atau dukungan informasi. Suami dan keluarga juga perlu menyadari bahwa sangat memungkinkan bagi subyek menyembunyikan gejala-gejala yang dirasakan sehingga diharapkan dapat memberikan dukungan sosial secara optimal sebagai tindakan antisipasi.

3. Bagi Pihak Penyedia Layanan Kesehatan

Pihak penyedia layanan kesehatan dapat lebih memperhatikan kesehatan psikologis ibu hamil dan melahirkan dengan memahami dinamika terjadinya *baby blues*, gejala-gejala yang terjadi, respon penanggulangan dan resiko yang mungkin terjadi. Pihak pelayanan kesehatan dapat meenambah fasilitas layanan bagi ibu hamil untuk tindakan preventif yaitu dengan memberikan informasi-informasi dan penjelasan tentang kehamilan dan kemungkinan timbulnya *baby blues syndrome* setelah memberikan. Selain itu pentingnya pelayanan bagi ibu yang mengalami *baby blues syndrome* atau depresi setelah melahirkan dengan memberikan penyedia layanan kesehatan, psikiater atau psikolog.

4. Bagi peneliti lain

- a. Peneliti lain dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai sumber referensi dan kerangka fikir dengan mempertimbangkan kesesuaian konteks penelitian.
- b. Penting di perhatikan lagi oleh peneliti lain dalam membuat sebuah angket atau alat ukur. Pengembangan alat ukur dalam sebuah penelitian seharusnya mengambil dari aspek-nya, namun dalam penelitian ini menggunakan karakteristik penyesuaian diri yang baik.
- c. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat belajar terhadap penelitian ini. Pemberian angket yang tepat yaitu pemberian skala EPDS diberikan kepada ibu pasca melahirkan seharusnya di berikan pada saat ibu telah pulang dari rumah sakit dan berada di rumah.
- d. Pemilihan metode penelitian yang lebih sesuai agar diperhatikan lagi oleh peneliti selanjutnya sehingga hasil yang didapat dari penelitian tersebut bisa lebih maksimal.
- e. Jika peneliti lain ingin memakai skala yang mengadaptasi dari luar negeri yang berbahasa asing, lebih tepat jika peneliti tidak menterjemahkan sendiri dan memakai skala yang sudah diterjemahkan dan dipatenkan dalam bahasa indonesia oleh pihak-pihak tertentu dari dalam Indonesia yang terlebih dahulu memakai skala tersebut. Karena terjemahan yang kurang tepat dapat mempengaruhi pemahaman

responden terhadap skala tersebut sehingga mempengaruhi hasil akhir penelitian.

Contoh: pada skala EPDS, terdapat salah satu jawaban item yang berbunyi

“Not quite so much now”

Jika di terjemahkan secara kontekstual berbunyi

“Terkadang begitu banyak sekarang (ragu-ragu)”

Terjemahan di atas tersebut merupakan salah satu pernyataan yang dapat membingungkan responden dalam membaca dan dapat mempengaruhi responden dalam memberikan jawaban, sehingga mempengaruhi hasil akhir penelitian.

- f. Peneliti selanjutnya dengan tema serupa dapat mencoba mengkaji lebih mendalam menggunakan variable lainnya, agar dapat mengungkap permasalahan lainnya seperti penerimaan ibu terhadap kehamilannya dan penyesuaian diri ibu terhadap kehamilan.