

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Semakin baik dukungan suami pada ibu postpartum maka akan menurunkan resiko terjadinya depresi postpartum. Hal ini disebabkan karena suami merupakan pendukung utama pada masa postpartum sehingga mampu meningkatkan kesiapan istri dalam menghadapi proses adaptasi dalam tanggungjawab peran barunya sebagai ibu. Dukungan suami yang dirasakan oleh istri yaitu sang suami menyatakan rasa empati, cinta dan mendorong tumbuhnya kepercayaan diri istri, menambahkan pengetahuan istri dalam mencari jalan keluar atau memecahkan masalah, memberikan nasehat serta pengetahuan, memberikan layanan sarana dan prasarana, memberikan penghargaan positif atas usaha yang telah dilakukan istri, memberikan umpan balik atas prestasinya sehingga hal itu dapat memperkuat dan meningkatkan harga diri atau kepercayaan istri terhadap kemampuannya.

5.2 Saran

1. Bagi Ibu Postpartum

Diharapkan bagi ibu postpartum untuk dapat mencegah depresi postpartum dengan cara mengutarakan keluhannya pada suami dan harapan yang diinginkan oleh ibu dari suaminya, dapat meningkatkan mekanisme coping yang baik dalam adaptasi menjadi ibu, merencanakan program kehamilan terlebih dahulu supaya ibu memiliki kesiapan dalam merawat bayi

dan dapat mengembangkan potensi dirinya untuk melakukan tugas perawatan terhadap bayinya sehingga periode postpartum dapat dilalui dengan mudah. Sehingga dengan kesiapan diri tersebut mampu menjadikan diri ibu postpartum siap menjalani perubahan selama postpartum dan dapat menekan timbulnya depresi.

2. Bagi Suami

Diharapkan dapat meningkatkan pemahaman suami tentang pentingnya dukungan suami terhadap upaya meminimalkan depresi pada ibu postpartum. Suami hendaknya selalu berusaha untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang bagaimana cara memberikan dukungan kepada ibu postpartum baik dari segi fisik maupun psikis, sehingga dapat menekan timbulnya depresi pada ibu postpartum.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan untuk memberikan pendidikan kesehatan pada ibu hamil trimester III melalui *prenatal care* agar lebih siap menghadapi masa nifas sehingga resiko depresi postpartum dapat dideteksi secara dini dan dapat ditangani dengan tepat dan optimal untuk mencegah morbiditas ibu postpartum dan anaknya.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya melakukan penelitian dengan lebih memperhatikan alokasi waktu pengisian kuesioner, menggunakan sampel yang lebih banyak, dan memperhatikan kondisi responden sebelum memberikan kuesioner.