

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Semakin tinggi *self esteem* maka semakin rendah tingkat depresi postpartum. Hal ini karena ibu dengan *self esteem* tinggi memiliki perasaan percaya diri, aktif, optimis, memiliki kebutuhan kuat untuk unggul, memiliki persepsi positif tentang diri mereka dan puas dengan kehidupan serta lebih kompeten untuk mengatasi masalah sehingga tidak mengalami depresi postpartum.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Ibu Nifas

Diharapkan ibu nifas dapat:

1. Mengelola depresi dengan cara mencoba menikmati kehidupan baru bersama bayi dengan mengajak jalan keluar rumah, membeli mainan, dan baju-baju lucu untuk bayi
2. Mencegah depresi postpartum dengan cara meminta dukungan dari suami dan keluarga, mencari teman untuk menceritakan pengalamannya dan berkeluh kesah tentang perannya menjadi ibu
3. Modifikasi lingkungan dengan cara membuat suasana kamar ibu dan bayi yang unik dan nyaman agar lebih menyenangkan.

5.2.2 Bagi Keluarga

Diharapkan keluarga untuk memberikan dukungan dan bantuan pada ibu dalam merawat bayi, tidak membiarkan ibu sendirian terlalu lama, menghibur ibu saat merasa lelah dengan tugasnya merawat bayi, mengajak ibu berjalan-jalan keluar rumah.

5.2.3 Bagi Tenaga Kesehatan

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