

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dengan tingkat stres pada ibu paska melahirkan. Hubungan negatif dalam penelitian ini dimana sehingga semakin tinggi kualitas tidur maka semakin rendah tingkat stres pada ibu paska melahirkan. Sebaliknya, semakin rendah kualitas tidur maka semakin tinggi tingkat stres pada ibu paska melahirkan. Hubungan antara kedua variabel ini dibuktikan dengan adanya koefisien korelasi (r_{xy}) = -0.664 dengan $p = <0.001$, ($p < 0.050$) dan diperoleh koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,441 menunjukkan bahwa variabel kualitas tidur memberikan sumbangan efektif sebesar 44,1% terhadap tingkat stres pada ibu paska melahirkan dan sisanya 55,9% dipengaruhi oleh faktor lain.

Hasil kategorisasi Skala Tingkat Stres pada Ibu Paska melahirkan menunjukkan bahwa terdapat 27% (16 subjek) yang berada dalam kategori tinggi, 63% (38 subjek) kategori sedang dan 6% (10 subjek) pada kategori rendah. Berdasarkan hasil data tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat stres dalam kategori sedang.

Hasil kategorisasi skala kualitas tidur menunjukkan bahwa terdapat 13% (8 subjek) yang berada dalam kategori tinggi, 70% (42 subjek) kategori sedang dan 17% (10 subjek) pada kategori rendah. Berdasarkan hasil data tersebut, dapat

disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki kualitas tidur dalam kategori sedang.

B. Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian, peneliti memberikan beberapa saran berikut:

1. Bagi ibu paska melahirkan

Saran yang dapat diberikan kepada ibu paska melahirkan untuk mempertahankan dan meningkatkan kualitas tidur yang dimiliki agar terhindar dari risiko mengalami stres. Ibu dengan kualitas tidur yang baik akan memiliki kesehatan fisik dan fungsi kognitif yang optimal, emosi yang stabil dan hubungan yang positif dengan orang lain, khususnya hubungan dengan bayi. Ibu paska melahirkan yang memiliki keadaan fisik dan psikis yang baik dapat mendukung perkembangan bayi secara optimal.

2. Bagi pendamping ibu paska melahirkan

Saran yang dapat diberikan kepada pendamping ibu paska melahirkan untuk memberikan dukungan dan bantuan dalam merawat bayi. Pada penelitian ini didapatkan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan terhadap tingkat stres pada ibu paska melahirkan sehingga diharapkan pendamping ibu paska melahirkan dapat memberikan waktu untuk ibu dapat beristirahat dan mendapatkan kualitas tidur yang baik agar terhindar dari risiko stres.

Berdasarkan hasil penelitian ini, tingkat stres paling tinggi ditunjukkan pada ibu paska melahirkan dengan fase *physical recovery* dan kualitas tidur paling rendah ditunjukkan pada ibu paska melahirkan dengan fase *physical*

recovery sehingga dukungan dan pendampingan intensif perlu dilakukan untuk ibu dengan fase *physical recovery* atau ibu yang baru melahirkan hingga memiliki bayi di usia satu bulan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian pada ibu paska melahirkan, saran untuk mempertimbangkan proses pengumpulan data penelitian. Pada penelitian ini pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan buklet di Posyandu dan Puskesmas, sehingga pengambilan data dilakukan bersamaan dengan aktivitas lain yang dapat mempengaruhi hasil data penelitian. Bagi pihak yang tertarik melakukan penelitian menggunakan variabel tingkat stres dapat mengembangkan faktor-faktor lain yang memiliki kemungkinan untuk mempengaruhi tingkat stres. Karena pada penelitian ini diperoleh koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,441 menunjukkan bahwa variabel kualitas tidur memberikan sumbangan efektif sebesar 44,1% terhadap tingkat stres pada ibu paska melahirkan dan sisanya 55,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.