

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan oleh peneliti ditarik kesimpulan bahwa ibu primipara saat mengalami *postpartum blues* akan memunculkan gejala-gejala, yaitu gejala perilaku, gejala fisik dan gejala emosional. Gejala-gejala *postpartum blues* pada ibu primipara tidak terlepas dari adanya stressor. *Postpartum blues* dapat terjadi karena akumulasi dari perasaan-perasaan tertekan yang dialami oleh ibu mulai dari masa kehamilan sampai melahirkan. Stressor yang dihadapi oleh partisipan berbeda-beda baik dari dalam dirinya maupun dari luar. Berbedanya stressor yang dihadapi oleh partisipan, membuat strategi koping yang digunakanpun akan berbeda antar partisipan.

Berdasarkan penelitian ini ketiga partisipan, sama-sama menggunakan strategi koping *problem focus coping* dan *emotion focus coping* sebelum mengalami *postpartum blues* dan saat mengalami *postpartum blues*. Koping yang digunakan oleh 3 partisipan sebelum mengalami *postpartum blues* dan saat mengalami *postpartum blues* cenderung sama, yaitu *problem focus coping* (*seeking social support*) dan *emotion focus coping* (*distancing, escape avoidance* dan *positive reappraisal*), tetapi saat mengalami *postpartum blues* muncul jenis koping baru dan masing-masing digunakan oleh 3 partisipan saat mengalami *postpartum blues* yaitu DP menggunakan *emotion focus coping* (*accepting responsibility*), RF menggunakan *emotion focus coping* (*self controlling*) dan UA

menggunakan *problem focus coping (planful problem solving)*. Dapat disimpulkan bahwa bentuk strategi koping yang lebih cenderung digunakan oleh ketiga partisipan adalah *emotion focus coping* sehingga terbebas dari *postpartum blues* dan tidak berlanjut pada tingkat depresi yang lebih tinggi.

Setelah menggunakan strategi koping, ketiga partisipan merasakan dampak positif dan dampak negatif dari penggunaan strategi koping koping yang dilakukan. Dampak positif secara langsung akan membuat ketiga partisipan lebih tenang, beban terasa berkurang dan senang. Sedangkan dampak negatif juga yang dirasakan ketiga partisipan adalah merasa permasalahannya tidak selesai serta keadaan yang dialami semakin buruk.

Pada penelitian ini juga ditemukan strategi koping efektif dan kurang efektif yang digunakan ibu primipara sebelum mengalami *postpartum blues* dan saat mengalami *postpartum blues*. Strategi koping yang efektif adalah *problem focus coping (seeking social support)* dan strategi koping yang kurang efektif adalah *emotion focus coping (distancing)*.

B. Saran

Dari hasil penelitian yang diperoleh, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada penelitian ini peneliti hanya mendapatkan data hanya dari hasil wawancara, belum ada dokumen berupa rekam medis. Disarankan

peneliti selanjutnya menggunakan dokumen dari tenaga kesehatan atau RS sebagai penguat penelitian.

2. Bagi Ibu-ibu Primipara

Bagi ibu-ibu yang sedang mengalami *postpartum blues* diharapkan memilih jenis strategi koping yang tepat seperti yang digunakan oleh partisipan dalam penelitian ini yaitu *seeking social support* dan *planful problem solving*, serta sesuai dengan diri ibu dalam menghadapi stressor agar strategi koping yang dilakukan efektif untuk mengatasi *postpartum blues* dan tidak berlanjut pada depresi *postpartum* bahkan psikosis *postpartum*.

3. Bagi Keluarga

Bagi keluarga yang anggota keluarganya mengalami *postpartum blues*, keluarga diharapkan memberikan dukungan sosial untuk mendukung anggota keluarga yang mengalami *postpartum blues* dalam proses penyesuaian peran baru sebagai ibu, khususnya pada suami yang harus terus mendampingi selama masa penyesuaian.

4. Bagi Praktisi

- a. Memberikan penyuluhan bagi ibu-ibu hamil tentang pentingnya mengenali munculnya gejala-gejala *postpartum blues* pada ibu setelah melahirkan.
- b. Memberikan penyuluhan tentang strategi koping efektif bagi-bagi ibu yang baru melahirkan sebelum mengalami *postpartum blues*.

- c. Memberikan penyuluhan bagi keluarga yang anggota keluarga yang baru melahirkan atau mengalami *postpartum blues*, untuk memberikan dukungan pada ibu yang baru melahirkan agar tidak menjadi stressor pemicu *postpartum blues*.