

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan dari pembahasan ketiga partisipan di atas, dapat disimpulkan bahwa *coping stress* yang dilakukan oleh ketiga partisipan yang bekerja untuk mengatasi *morning sickness* dibagi menjadi dua bentuk yaitu secara tindakan langsung atau perilaku dan secara emosional. Pada penelitian ini, sesuai dengan pengalaman yang diceritakan oleh ketiga partisipan dapat diambil kesimpulan bahwa *morning sickness* yang ketiga partisipan rasakan dapat diatasi dan *morning sickness* yang dirasakan dapat berkurang dengan melakukan *coping stress* dalam bentuk *problem focused coping*.

*Coping stress* yang dilakukan oleh ketiga partisipan yang bekerja untuk mengatasi *morning sickness* dalam bentuk tindakan langsung atau perilaku yaitu antara lain berusaha untuk memuntahkannya saja, mengkonsumsi makanan atau minuman yang dapat mengatasi *morning sickness*, menghindari hal-hal yang dapat menyebabkan *morning sickness*, menyiapkan beberapa jenis makanan atau minuman untuk mengatasi *morning sickness* di tempat kerja, mengurangi beberapa kegiatan yang dapat menimbulkan *morning sickness* hingga resiko keguguran, hingga berusaha untuk mendapatkan bantuan dari orang sekitar untuk mengatasi *morning sickness* yang dialami baik untuk pekerjaan ataupun tugas rumah.

*Coping stress* yang dilakukan oleh ketiga partisipan yang bekerja untuk mengatasi *morning sickness* dalam bentuk emosional yaitu antara lain berusaha untuk menolak keadaan yang sedang mengalami *morning sickness*, berdoa agar *morning sickness*nya dapat teratasi, melakukan kegiatan-kegiatan yang menyenangkan yang dapat melupakan keadaan yang sedang mengalami *morning sickness*, berusaha untuk melampiaskan emosi akibat *morning sickness* dan tuntutan pekerjaan, berusaha menerima keadaan yang sedang mengalami *morning sickness* dengan cara menjalaninya dan berusaha untuk berpikir kembali dan mengambil sisi positifnya, dan melakukan mencari dukungan sosial dari orang sekitar untuk mengatasi *morning sickness* dengan mendapatkan empati atau perhatian dari orang sekitar.

Kehamilan merupakan suatu fase penting yang dialami oleh wanita yang telah menikah, fase yang dilalui untuk melahirkan seorang anak yang diinginkan dalam sebuah pernikahan. *Morning sickness* yang dialami merupakan sebuah pengalaman yang dirasakan dan dialami pada masa awal kehamilan. Pengalaman yang mengganggu aktifitas maupun mengganggu emosional wanita hamil, namun harus tetap dilalui. Wanita hamil yang mengalami *morning sickness* memiliki kendala untuk dapat menjaga kesehatan baik untuk sang ibu maupun janin, terutama bagi wanita hamil yang bekerja. Hal ini menyebabkan wanita hamil bekerja yang mengalami *morning sickness* melakukan beberapa cara agar dapat mengatasinya. Tujuannya yaitu agar dapat menjaga perkembangan janin yang sedang bertumbuh.

Pada penelitian ini juga terdapat cara untuk mengatasi *morning sickness* yang tidak termasuk dalam penjelasan *coping stress* yang dikemukakan oleh Carver, Scheier, dan Weintraub yaitu berusaha untuk mengucapkan pada diri sendiri dan di dalam pikiran untuk jangan *morning sickness*, cara ini disebut sebagai *self-talk*. Adapun kendala-kendala yang dialami oleh para partisipan ketika melakukan *coping stress* untuk mengatasi *morning sickness*. Kendala-kendala tersebut antara lain pendidikan yang dimiliki partisipan mempengaruhi cara partisipan untuk mengatasi *morning sickness*, sehingga dikarenakan pemahaman, pengalaman bahkan pengetahuan yang kurang yang dimiliki oleh partisipan mengakibatkan partisipan keliru dalam mengatasi *morning sickness*. Cara yang dilakukan oleh partisipan tersebut merupakan cara yang dihindari oleh partisipan lainnya yang memiliki pemahaman, pengalaman dan pengetahuan yang lebih mengenai cara yang sesuai dengan anjuran yang baik bagi kesehatan ibu dan janin.

Kendala lain yang dialami oleh partisipan yaitu hubungan jarak jauh dengan suami, hingga jenis pekerjaan yang dimiliki oleh masing-masing partisipan. Seperti pekerjaan yang memiliki resiko untuk memunculkan *morning sickness* karena pekerjaannya yang terkadang mencium aroma yang memunculkan *morning sickness*, sehingga *morning sickness* yang dialaminya ini tidak dapat dihindari. Pekerjaan lainnya yaitu memiliki resiko kelelahan yang berlebihan dikarenakan tekanan pekerjaan, sehingga menimbulkan *morning sickness*.

## B. Saran

- a. Bagi partisipan yang mengalami *morning sickness*, sebaiknya menggunakan cara yang aman, baik untuk kesehatan, dan partisipan sebaiknya mencari referensi yang valid untuk mengatasi *morning sickness*nya yang sesuai dengan anjuran kesehatan.
- b. Bagi partisipan yang mengalami *morning sickness*, sebaiknya menceritakan mengenai perasaan yang sedang dirasakan akibat *morning sickness* terutama pada pasangannya dan membangun komunikasi yang baik dengan orang terdekat.
- c. Bagi suami, keluarga, teman kerja, dan orang sekitar yang berhubungan dengan wanita hamil bekerja yang mengalami *morning sickness* sebaiknya memberikan dukungan baik secara emosional maupun instrumental agar dapat mengatasi *morning sickness*nya karena mendapatkan kesejahteraan secara psikologis.
- d. Bagi peneliti yang ingin meneliti mengenai *coping stress* pada wanita hamil bekerja yang mengalami *morning sickness* diharapkan untuk dapat melakukan penelitian dengan lebih mengkhususkan pada jenis pekerjaan atau pada tingkat pendidikan, agar mendapatkan gambaran lebih mengenai *coping stress* pada wanita hamil bekerja yang mengalami *morning sickness* pada jenis pekerjaan atau tingkat pendidikan tertentu. Hal ini dikarenakan, dalam penelitian ini terdapat temuan bahwa terdapat perbedaan *coping stress* yang dilakukan oleh wanita hamil bekerja yang mengalami *morning sickness* yang disebabkan perbedaan pekerjaan dan tingkat pendidikan.