

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan dapat di ambil kesimpulan bahwa hasil analisis *product-moment* menunjukkan terdapat hubungan negatif signifikan antara citra tubuh dengan *postpartum blues* pada ibu pasca melahirkan yang berarti hipotesis dalam penelitian ini diterima. apabila semakin positif citra tubuh ibu pasca melahirkan maka semakin rendah *postpartum blues* pada ibu pasca melahirkan, dan sebaliknya semakin negatif citra tubuh maka semakin tinggi *postpartum blues* pada ibu pasca melahirkan. Ibu yang memiliki citra tubuh positif mampu menerima perubahan bentuk tubuh yang terjadi selama proses kehamilan hingga melahirkan, sehingga menumbuhkan rasa percaya diri, kebanggaan, kepuasan, dan kebahagiaan terhadap tubuhnya. Sebaliknya, perubahan bentuk tubuh yang tidak diterima dengan baik dapat menimbulkan citra tubuh yang negatif, yang pada akhirnya memicu stres dan perasaan tidak percaya diri, serta meningkatkan risiko mengalami gangguan psikologis seperti *postpartum blues*.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah disampaikan, peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki sejumlah keterbatasan sehingga belum dapat dikatakan sepenuhnya sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengemukakan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan serta masukan yang bermanfaat untuk peneliti selanjutnya. Yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Diharapkan para ibu pasca melahirkan dapat lebih menerima dan memahami perubahan bentuk tubuh yang terjadi sebagai proses alami dari kehamilan dan persalinan. Meningkatkan penerimaan terhadap tubuh sendiri dapat membantu membentuk citra tubuh yang positif, yang pada akhirnya dapat menurunkan risiko munculnya gangguan psikologis seperti *postpartum blues*. Dukungan sosial dari keluarga, pasangan, dan lingkungan sekitar juga sangat penting untuk membantu ibu dalam proses adaptasi setelah melahirkan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi *postpartum blues*, seperti dukungan sosial, kestabilan emosi, tingkat stres, atau pengalaman melahirkan. Selain itu diharapkan peneliti selanjutnya untuk memodifikasi aitem skala agar lebih lebih spesifik untuk mengukur *postpartum blues*.