

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan depresi pada ibu pascapersalinan. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, maka semakin rendah depresi yang akan dialami oleh ibu pascapersalinan. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diterima oleh pada sebagian besar responden tergolong tinggi, cenderung mengalami depresi dalam kategori rendah. Hal ini mengidentifikasi bahwa dukungan sosial berperan penting dalam menurunkan depresi pascapersalinan.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan yang telah diuraikan, peneliti memahami bahwa penelitian ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Ibu Pascapersalinan

Bagi ibu pasca persalinan diharapkan dapat lebih menyadari pentingnya dukungan sosial dari orang-orang terdekat, seperti suami, keluarga, dan lingkungan sekitar. Dukungan sosial terbukti mampu menurunkan risiko depresi setelah melahirkan. Oleh karena itu, menjalin komunikasi yang terbuka dan menjangkau bantuan sosial atau emosional ketika dibutuhkan menjadi hal yang penting dalam menjaga Kesehatan mental selama pascapersalinan.

2. Bagi Keluarga dan Lingkungan sekitar

Bagi keluarga, terutama suami dan orang terdekat lainnya, diharapkan dapat memberikan perhatian, pendampingan, dan empati kepada ibu pascapersalinan. Dukungan dalam bentuk perhatian emosional, bantuan praktis, dan validasi perasaan ibu dapat membantu mengurangi stress dan tekanan psikologis yang berisiko menyebabkan depresi pasaca persalinan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggali lebih dalam bentuk-bentuk dukungan sosial lainnya, seperti dukungan dari tenaga kesehatan, teman sebaya, atau komunitas ibu. Selain itu, penggunaan metode campuran (kualitatif dan kuantitatif) dapat dipertimbangkan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman emosional ibu pascapersalinan, serta factor-faktor lain yang turut memengaruhi tingkat depresi. Pengumpulan data secara langsung juga dapat memperkuat hasil dan membangun hubungan yang lebih baik antara eneliti dan responden.