BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *body dissatisfaction* dan *self-esteem* pada ibu postpartum. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat hubungan negatif antara *body dissatisfaction* dan *self-esteem* pada ibu postpartum. Artinya, semakin tinggi *body dissatisfaction* yang dialami ibu postpartum, semakin *rendah self-esteem* yang dimilikinya, begitu pula sebaliknya.

B. Saran

Dengan memperhatikan hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh, terdapat beberapa saran yang dapat peneliti berikan, antara lain:

1. Bagi Ibu Postpartum

   Ibu postpartum diharapkan dapat mempertahankan dan meningkatkan *self-esteem* dengan memperhatikan *body dissatisfaction* yang dialami, terutama terhadap bentuk dan berat badan, ukuran dan proporsi tubuh, serta kondisi kulit dan rambut. Upaya tersebut dapat dilakukan dengan mengurangi kebiasaan membandingkan kondisi tubuh dengan kondisi sebelum hamil maupun dengan orang lain, menerima perubahan tubuh sebagai bagian dari proses postpartum, serta lebih berfokus pada fungsi dan kemampuan tubuh dalam menjalankan aktivitas dan peran sebagai ibu. Apabila ketidakpuasan terhadap tubuh

dirasakan semakin mengganggu penilaian terhadap diri, ibu dapat mencari dukungan dari pasangan, keluarga, atau tenaga profesional.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan faktor lain yang berkaitan dengan *self-esteem* pada ibu postpartum serta melibatkan jumlah subjek yang lebih seimbang pada setiap periode postpartum. Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan teknik pengambilan sampel yang memungkinkan karakteristik subjek lebih beragam sehingga hasil penelitian dapat lebih menggambarkan kondisi ibu postpartum secara luas.