

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kelompok usia >35 tahun (45,2%), dengan sebagian besar usia kehamilan berada pada trimester pertama (38,4%). Berdasarkan paritas, responden paling banyak berada pada kehamilan kedua (38,4%).
2. Tingkat pengetahuan ibu hamil tentang *postpartum blues* tergolong sedang hingga rendah, dengan nilai median 10,0 nilai min-max 5-13. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman ibu hamil mengenai kondisi emosional pascapersalinan masih terbatas.

B. Saran

1. Untuk Institusi Pelayanan Kesehatan Rumah Sakit
 - a. Disarankan untuk mengintegrasikan program pendidikan kesehatan mengenai *postpartum blues* dalam layanan antenatal dan masa nifas sebagai bagian dari upaya pencegahan dan peningkatan kesehatan mental ibu.
 - b. Rumah sakit sebaiknya mengembangkan dan menerapkan model intervensi berbasis edukasi yang efektif untuk mengurangi risiko *postpartum blues* serta meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan maternal.

2. Untuk Institusi Pendidikan
 - a. Materi mengenai *postpartum blues* dan pentingnya edukasi kesehatan mental selama kehamilan perlu diintegrasikan dalam kurikulum pendidikan tenaga kesehatan sebagai bahan ajar berbasis bukti.
 - b. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam studi lebih lanjut serta pengembangan materi perkuliahan yang relevan, guna menyiapkan tenaga kesehatan yang kompeten dalam menangani isu kesehatan mental ibu hamil dan postpartum.
3. Untuk Responden dan Masyarakat
 - a. Edukasi kesehatan perlu terus ditingkatkan agar ibu hamil dan keluarga lebih memahami gejala dan penanganan *postpartum blues*, sehingga dapat mencegah komplikasi dan dampak negatif pada ibu dan bayi.
 - b. Masyarakat diharapkan aktif mencari informasi dan mengikuti program edukasi kesehatan yang disediakan oleh fasilitas kesehatan untuk meningkatkan kesiapan mental menghadapi masa postpartum.