

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran paritas ibu hamil menunjukkan bahwa sebagian besar responden merupakan ibu hamil primipara / multipara, sedangkan sebagian lainnya adalah nullipara. Hal ini menunjukkan bahwa responden memiliki variasi pengalaman kehamilan yang berbeda-beda.
2. Gambaran kejadian depresi pada ibu hamil menunjukkan bahwa masih terdapat proporsi ibu hamil yang beresiko mengalami depresi selama kehamilan. Kondisi ini menunjukkan bahwa depresi pada masa kehamilan masih menjadi masalah yang perlu mendapat perhatian dalam pelayanan antenatal.
3. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara paritas dengan kejadian depresi pada ibu hamil. Arah hubungan menunjukkan bahwa ibu hamil nullipara memiliki resiko lebih tinggi mengalami depresi dibanding ibu hamil primipara / multipara. Hal ini menunjukkan bahwa kurangnya pengalaman dalam menghadapi kehamilan dan persalinan dapat meningkatkan kerentanan psikologis pada ibu yang pertama kali hamil atau belum pernah melahirkan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa paritas merupakan salah satu faktor yang berhubungan secara signifikan dengan terjadinya depresi pada ibu hamil, khususnya pada kelompok nullipara.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Tenaga Kesehatan

- a. Meningkatkan kapasitas bidan dalam deteksi dini masalah kesehatan mental ibu hamil sejalan dengan kebijakan nasional tentang peningkatan mutu pelayanan kebidanan dan kesehatan ibu.
- b. Meningkatkan peran bidan dalam pendampingan psikologis ibu hamil, khususnya pada kehamilan pertama.
- c. Meningkatkan skrining kesehatan mental pada ibu hamil, terutama ibu hamil nullipara, melalui alat skrining depresi yang terstandar.
- d. Memberikan konseling prenatal tentang perencanaan kehamilan sehat dan persiapan menjadi orang tua serta konseling antenatal yang lebih intensif kepada ibu hamil terkait perubahan fisik dan psikologis selama kehamilan, termasuk didalamnya edukasi tentang tanda dan gejala depresi selama kehamilan, sehingga ibu dapat mengenali kondisi psikologisnya sejak dini.
- e. Penguatan kelas ibu hamil berbasis promotif dan preventif yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga kesehatan mental dan kesiapan emosional menghadapi kehamilan dan persalinan.
- f. Melibatkan suami dan keluarga dalam proses asuhan kebidanan untuk meningkatkan dukungan sosial terhadap ibu hamil.

2. Bagi Responden

- a. Ibu hamil khususnya nullipara, diharapkan lebih terbuka dalam menyampaikan keluhan psikologis kepada tenaga kesehatan.
- b. Meningkatkan pengetahuan dan kesiapan mental melalui keikutsertaan dalam parenting prenatal, kelas hamil, prenatal yoga, konseling serta mencari dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

- a. Disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan desain penelitian yang berbeda, seperti kohort atau kualitatif guna menggali lebih dalam factor penyebab depresi pada ibu hamil nullipara.
- b. Menambahkan variable lain seperti dukungan social, tingkat kecemasan, kesiapan menjadi ibu dan status ekonomi agar hasil penelitian lebih komprehensif.
- c. Menggunakan jumlah sample yang lebih besar dan wilayah penelitian yang lebih luas untuk meningkatkan generalisasi hasil penelitian.