

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari 10 artikel penelitian yang ditinjau maka penulis berpendapat psikoedukasi adalah bentuk terapi modalitas yang memberikan informasi dan edukasi dengan menggunakan keterampilan komunikasi yang terapeutik sebagai salah satu strategi koping dalam mengatasi pemecahan masalah yang dirasakan oleh ibu dengan *postpartum blues* atau depresi *postpartum*, sehingga ibu dapat mengembangkan dan meningkatkan penerimaan ibu terhadap suasana yang baru setelah melahirkan. Pemberian psikoedukasi pada ibu *postpartum* mempunyai pengaruh terhadap penurunan tingkat depresi berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan. Berdasarkan 10 artikel yang dianalisis psikoedukasi dapat diberikan mulai dari masa kehamilan hingga masa *postpartum* hingga hari ke-42, minimal durasi yang disarankan yaitu 30-45 menit disetiap sesi, sesi yang dapat digunakan sebanyak 2 sesi dengan materi tentang depresi *postpartum*. Instrument yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat depresi yang dialami oleh ibu yaitu EPDS (*Edinburgh Postnatal Depression Scale*).

B. Saran

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan sebelumnya, maka pada akhir penulisan ini diusulkan beberapa saran yang diharapkan akan berguna bagi pembaca berdasarkan hasil dari *literature review* yang telah dilakukan. Adapun saran-saran yang ingin diajukan oleh penulis adalah sebagai berikut:

1. Bagi ibu *postpartum*

Pada penelitian ini ibu *postpartum* dapat mengikuti rangkaian kegiatan psikoedukasi ini sebagai media untuk meningkatkan informasi dan pengetahuan mengenai *postpartum* juga *postpartum blues*.

2. Bagi Perawat Maternitas

Menyelenggarakan pelatihan untuk petugas kesehatan agar melanjutkan program psikoedukasi untuk ibu *postpartum* yang dapat dijadikan program tambahan di posyandu/puskesmas dalam meningkatkan motivasi dan pengetahuan selama masa *postpartum*, serta dapat menggunakan acuan SOP yang telah dibuat oleh peneliti.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi bagi ilmu keperawatan khususnya pada mata kuliah keperawatan maternitas, dapat menambah *literature* mengenai intervensi dalam menurunkan tingkat *postpartum blues* atau depresi *postpartum* dan institusi Pendidikan dapat bekerja sama dengan tenaga kesehatan dalam program pemberian intervensi psikoedukasi.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai metode mana yang lebih bagus digunakan untuk intervensi psikoedukasi dan mengenai faktor yang mempengaruhi *postpartum blues* pada ibu setelah melahirkan.