

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada 87 responden ibu postpartum di RSIA Al Islam dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia 20–35 tahun (81,6%), berstatus menikah (100%), memiliki paritas multipara (69,0%), tidak bekerja (77,0%), dan memiliki tingkat pendidikan SMA (75,9%). Mayoritas suami responden bekerja (97,7%). Karakteristik ini menunjukkan bahwa responden memiliki profil demografis yang relatif stabil, yang berpotensi mendukung proses perawatan diri selama masa nifas.

Hasil uji statistik pada penelitian ini menggunakan *Spearman rank* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan self-care management ( $p = 0.000$ ). Nilai koefisien korelasi sebesar 0.467 menunjukkan hubungan yang cukup kuat dan positif. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima ibu postpartum, maka semakin tinggi pula kemampuan ibu dalam melakukan perawatan diri.

#### B. Saran

1. Bagi Perawat

Perawat hendaknya meningkatkan peran edukatif dengan memberikan informasi yang tepat dan berkelanjutan mengenai pentingnya dukungan sosial dan *self-care management* pada ibu postpartum.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan pelayanan kesehatan dapat menyediakan media edukatif (leaflet, video, konseling interaktif) tentang perawatan diri yang mudah dipahami dan aplikatif.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya disarankan melakukan penelitian dengan perluasan variabel dan metode yang berbeda agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dukungan sosial dan *self care management* ibu postpartum.