

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Penelitian ini membahas gambaran kesehatan jiwa ibu nifas di RSUD Tabanan tahun 2025 yang memiliki dua tujuan yaitu, tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umum untuk mengetahui bagaimana kesehatan jiwa ibu nifas di RSUD Tabanan dan tujuan khusus untuk mengetahui karakteristik sosiodemografi ibu nifas di RSUD Tabanan, untuk mengetahui kesehatan jiwa pada ibu nifas di RSUD Tabanan dan untuk mengetahui kesehatan jiwa pada ibu nifas di RSUD Tabanan berdasarkan karakteristik sosiodemografi.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berada dalam kondisi kesehatan jiwa yang normal. Dari total 48 ibu nifas yang diteliti, sebanyak 43 responden (89,6%) menunjukkan kesehatan jiwa normal, sedangkan 5 responden (10,4%) terindikasi mengalami gangguan kesehatan jiwa emosional. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar ibu nifas mampu beradaptasi secara psikologis pada masa pascapersalinan, masih terdapat proporsi ibu yang berisiko mengalami masalah kesehatan jiwa dan memerlukan pemantauan lebih lanjut.

Analisis berdasarkan karakteristik sosiodemografi menunjukkan bahwa risiko gangguan kesehatan jiwa lebih banyak ditemukan pada ibu dengan usia 20-35 tahun, tingkat pendidikan sedang, pendapatan keluarga rendah, serta ibu dengan paritas 2-4 dan jenis persalinan juga memberikan kontribusi, di mana ibu yang melahirkan secara pervaginam memiliki proporsi gangguan emosional lebih tinggi dibandingkan ibu yang menjalani persalinan *Sectio Caesarea*, yang dapat

dipengaruhi oleh pengalaman nyeri dan proses persalinan yang lebih menguras fisik.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa kesehatan jiwa ibu nifas dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal, termasuk kondisi fisiologis, status ekonomi, dan pengalaman persalinan. Oleh karena itu, pelaksanaan skrining kesehatan jiwa menggunakan SRQ-20 perlu diintegrasikan secara konsisten dalam pelayanan nifas rutin. Intervensi berupa edukasi kesehatan jiwa masa nifas, konseling postpartum, serta pendampingan psikologis perlu dioptimalkan untuk mendeteksi secara dini gangguan kesehatan jiwa dan mencegah perkembangan kondisi yang lebih berat pada periode pascapersalinan. Upaya komprehensif ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas layanan maternal serta mendukung kesejahteraan ibu nifas secara holistik.

B. Saran

1. Kepada rumah sakit umum daerah Tabanan

Diharapkan pihak RSUD Tabanan dapat mengintegrasikan layanan skrining kesehatan jiwa ibu nifas ke dalam program pelayanan nifas rutin dengan menggunakan instrumen *Self Reporting Questionnaire* (SRQ-20). Selain itu, perlu adanya layanan konseling dan edukasi kesehatan jiwa yang melibatkan tenaga psikolog klinis, dokter, dan bidan terlatih untuk membantu ibu yang menunjukkan indikasi gangguan emosional.

2. Kepada Keluarga dan Masyarakat

Keluarga, terutama suami, diharapkan dapat memberikan dukungan emosional dan sosial yang kuat bagi ibu setelah melahirkan, seperti membantu dalam perawatan bayi, memberi waktu istirahat, dan menjadi pendengar yang baik.

Dukungan ini berperan penting dalam meningkatkan rasa percaya diri dan stabilitas emosional ibu. Masyarakat juga diharapkan meningkatkan literasi tentang kesehatan jiwa ibu nifas agar dapat menciptakan lingkungan sosial yang suportif dan tidak memberikan stigma terhadap ibu yang mengalami gangguan emosional pascapersalinan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan desain analitik atau longitudinal guna mengetahui hubungan sebab akibat antara faktor-faktor risiko dengan gangguan kesehatan jiwa pada ibu nifas. Selain itu, penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan variasi lokasi akan memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai kondisi kesehatan jiwa ibu nifas di berbagai wilayah.