

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan mengenai hubungan kualitas tidur dengan respon emosional pada ibu nifas di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar ibu nifas mengalami kualitas tidur buruk. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 27 responden (60%) memiliki kualitas tidur buruk, sedangkan 18 responden (40%) memiliki kualitas tidur baik.
2. Sebagian besar ibu nifas memiliki respon emosional adaptif yaitu sebanyak 23 responden (51,1%), sedangkan 22 responden (48,9%) memiliki respon emosional maladaptif.
3. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Chi-square* diperoleh nilai p sebesar 0,021 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan respon emosional pada ibu nifas di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi ibu nifas

Diharapkan ibu nifas dapat lebih memperhatikan kebutuhan istirahat dan kualitas tidurnya selama masa postpartum. Ibu dapat memanfaatkan waktu tidur ketika bayi tidur, mengurangi aktivitas yang terlalu berat, serta meminta bantuan

suami maupun keluarga dalam merawat bayi agar kebutuhan istirahat tetap terpenuhi. Dengan kualitas tidur yang baik, kondisi fisik dan emosional ibu dapat lebih terjaga sehingga ibu mampu beradaptasi dengan baik selama masa nifas.

2. Bagi tenaga kesehatan

Diharapkan tenaga kesehatan khususnya bidan dan perawat dapat meningkatkan edukasi kepada ibu nifas mengenai pentingnya kualitas tidur dan kesehatan mental setelah melahirkan. Selain itu, tenaga kesehatan juga diharapkan dapat melakukan pemantauan dan deteksi dini terhadap gangguan emosional pada ibu nifas sehingga masalah psikologis dapat segera ditangani sejak awal.

3. Bagi UPTD Puskesmas I Denpasar Barat

Diharapkan UPTD Puskesmas I Denpasar Barat dapat meningkatkan program pelayanan kesehatan ibu nifas, khususnya terkait edukasi kesehatan mental dan pentingnya kualitas tidur selama masa postpartum. Puskesmas juga diharapkan dapat melakukan konseling maupun penyuluhan secara rutin kepada ibu nifas dan keluarga guna mencegah terjadinya gangguan emosional yang lebih berat.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi respon emosional ibu nifas seperti perubahan hormonal, penyesuaian diri, dukungan keluarga, dan paritas.