

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Prevalensi gangguan kesehatan mental pada ibu hamil di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat tergolong tinggi.
2. Mayoritas ibu hamil di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat mengalami kualitas tidur yang buruk.
3. Mayoritas ibu hamil di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat memiliki sikap yang positif.
4. Sebagian besar ibu hamil di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat berada pada kategori usia tidak berisiko.
5. Mayoritas ibu hamil di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat memiliki paritas multipara.
6. Sebagian besar ibu hamil di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat berada pada usia kehamilan trimester III.
7. Kualitas tidur memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental ibu hamil di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat.
8. Sikap ibu memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental ibu hamil di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat.
9. Usia ibu tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental ibu hamil di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat.

10. Paritas tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental ibu hamil di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat.
11. Usia kehamilan tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental ibu hamil di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat.
12. Kualitas tidur merupakan faktor yang paling berhubungan dengan kesehatan mental ibu hamil di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat.

B. Saran

1. Peneliti selanjutnya

Dalam penelitian ini masih terdapat beberapa keterbatasan, sehingga diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan kesehatan mental ibu hamil, seperti dukungan sosial, kondisi ekonomi, dan riwayat psikologis. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan metode analisis yang lebih mendalam agar dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental ibu hamil.

2. Tenaga kesehatan di tempat penelitian

Berdasarkan hasil penelitian ini, sebagian besar ibu hamil mengalami gangguan kesehatan mental, dengan kualitas tidur sebagai faktor yang paling berhubungan terhadap kondisi tersebut. Hal ini perlu menjadi perhatian bagi tenaga kesehatan di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat, sehingga diharapkan dapat meningkatkan upaya deteksi dini melalui skrining kesehatan mental dan kualitas tidur pada ibu hamil secara rutin selama pelayanan antenatal care. Selain itu, tenaga

kesehatan juga diharapkan dapat memberikan edukasi, konseling, dan dukungan psikososial kepada ibu hamil terkait pentingnya menjaga kualitas tidur dan kesehatan mental selama kehamilan. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui kelas ibu hamil, penyuluhan kesehatan, pendampingan selama kehamilan, serta edukasi mengenai sleep hygiene dan manajemen stres guna membantu menurunkan risiko gangguan kesehatan mental pada ibu hamil.

3. Masyarakat khususnya ibu hamil

Kesehatan mental selama kehamilan merupakan hal yang penting untuk diperhatikan. Oleh karena itu, ibu hamil diharapkan dapat lebih menjaga kondisi psikologisnya, seperti dengan mengatur pola istirahat dan tidur yang baik, berpikir positif terhadap kehamilan, serta tidak ragu untuk mencari dukungan dari suami, keluarga, maupun tenaga kesehatan apabila mengalami keluhan. Dukungan dari keluarga juga sangat diperlukan agar ibu hamil dapat menjalani kehamilan dengan lebih tenang dan nyaman.