

BAB V

PENUTUP

1.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan pengalaman baby blues pada remaja yang menikah di usia dini di kelurahan paya pasir medan merelan, yaitu sebagai berikut :

1. Baby Blues adalah suasana hati yang dirasakan oleh wanita setelah melahirkan yang berlangsung selama 3-6 hari dalam 14 hari pertama pasca melahirkan. Dari hasil wawancara yang dilakukan kelima partisipan 100% mengalami baby blues. Dengan durasi waktu 80% normal (1 minggu) dan 20% mengalami baby blues berkepanjangan (2 bulan).
2. Baby blues merupakan pengalaman sadar para perempuan pasca melahirkan yang disebabkan oleh beberapa faktor karena beban tanggung jawab yang bertambah berat, kurangnya dukungan suami, orang tua dan keluarga, dan tuntutan peran sebagai seorang ibu. Dukungan suami, orang tua dan keluarga adalah salah satu faktor terpenting dalam kejadian *baby blues syndrome* pada ibu. Dalam penelitian ini, didapatkan bahwa dukungan suami, orang tua dan keluarga merupakan faktor yang dominan yang mempengaruhi terjadinya *baby blues syndrome*. Namun, bila tidak diatasi dapat menjadi sebuah pengalaman buruk yang menimbulkan depresi.
3. Perempuan yang mengalami *baby blues* sering merasakan kesedihan tanpa sebab, kecemasan, kesepian, menangis, tidak percaya diri dalam merawat

bayi, kurang perhatian, stress, perasaan tidak dihargai, serta sering memendam perasaan karena kekhawatiran akan stigma-stigma dari orang sekitar. Padahal memendam perasaan dapat memperparah kondisi perempuan pasca melahirkan. Manusia pada dasarnya adalah makhluk pencerita, sehingga dalam kondisi bagaimana pun ia membutuhkan orang lain untuk bercerita.

4. Dalam menghadapi *baby blues*, ibu melakukan berbagai cara. Cara ibu mengatasi *baby blues* yaitu dengan mendapat dukungan dari suami, mendapat dukungan sosial dari orang tua, mertua, adik, teman atau tetangga. Selain dengan cara tersebut, ibu mengatakan dengan istirahat yang cukup, membutuhkan privasi serta bercerita dengan orang terdekat seperti suami, keluarga, teman-teman atau tetangga.

5.2. Saran

5.2.1. Bagi Ibu

Bagi ibu yang mengalami *baby blues* pasca melahirkan untuk tidak menganggap bahwa hal tersebut sepele dan lebih mendekatkan diri dengan sumber-sumber dukungan sosial, khususnya keluarga. Dengan begitu ibu dapat mengatasi kecemasan dan ketakutan yang dirasakan dalam beradaptasi dengan perawatan bayi yang baru saja dilahirkan.

5.2.2. Bagi Suami

Hasil penelitian menunjukkan pentingnya dukungan sosial yang diberikan oleh suami kepada istri yang baru saja melewati proses persalinan. Hal ini disebabkan oleh banyaknya perubahan-perubahan yang

dialami oleh istri, tidak hanya dari segi fisik namun juga dari segi hormon dan psikis. Maka dari itu untuk suami yang memiliki istri pasca melahirkan agar memberikan dukungan semaksimal mungkin sehingga kecenderungan untuk mengalami *baby blues* akan menurun.

5.2.3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan tema ini, agar lebih memperhatikan subjek ketika mengisi kuisioner agar dapat memastikan kuisioner terisi dengan tepat dan meminimalisir kekeliruan. Peneliti tidak perlu mencari subjek dengan kriteria khusus seperti berdomisili di suatu daerah dan tinggal bersama suami, agar kondisi subjek lebih beragam. Untuk respon aitem pada kuisioner diganti menjadi sesuai atau tidak sesuai, sehingga jawaban subjek berdasarkan keadaan yang sebenarnya. Begitupun pada saat melakukan wawancara di perhatikan bentuk pertanyaan yang akan ditanyakan kepada responden.