

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian terkait faktor-faktor depresi postpartum pada ibu primipara bekerja di wilayah kerja puskesmas perkotaan Kabupaten Cilacap dari segi karakteristik didapatkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori usia tidak berisiko atau 20-35 tahun, memiliki pendapatan diatas UMK, bekerja sebagai pegawai swasta, memiliki durasi kerja yang lama, berpendidikan terakhir pada tingkat dasar dan menengah, bersalin dengan normal, serta menyusui ASI eksklusif.

Hasil uji univariat didapatkan mayoritas responden tidak mengalami depresi postpartum, mendapat dukungan sosial tinggi, memiliki regulasi emosi tinggi, dan memiliki kepuasan pernikahan yang tinggi. Hasil uji bivariat dengan uji dependensi *chi-square* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara usia, pendapatan, jenis pekerjaan, dukungan sosial, dan kepuasan pernikahan terhadap kejadian depresi postpartum. Hasil uji bivariat juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara durasi bekerja dan regulasi emosi terhadap kejadian depresi postpartum. Hasil uji multivariat dengan uji regresi logistik menunjukkan bahwa faktor yang paling berpengaruh terhadap terjadinya depresi postpartum pada ibu primipara bekerja adalah durasi bekerja.

B. Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan responden dapat meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental setelah melahirkan dengan mengenali tanda dan gejala depresi postpartum sejak dini. Responden dianjurkan untuk mengikuti konseling atau pemeriksaan kesehatan mental secara rutin selama masa nifas.

2. Bagi Pemerintah dan Perusahaan

Diharapkan dapat mempertimbangkan perpanjangan masa cuti ibu melahirkan agar ibu dapat fokus mengurus bayinya dan memenuhi ASI

eksklusif. Pemerintah dan perusahaan juga diharapkan dapat menyediakan ruang laktasi agar mendukung keberlanjutan ASI eksklusif meskipun ibu telah kembali bekerja setelah masa cuti melahirkan.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi sekaligus kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, terutama di bidang kesehatan ibu dan anak.

4. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan dapat meningkatkan upaya deteksi dini depresi postpartum melalui skrining rutin pada ibu setelah melahirkan. Tenaga kesehatan juga diharapkan mampu memberikan edukasi, konseling, serta dukungan psikologis yang komprehensif kepada ibu postpartum dan keluarganya guna mencegah dan menangani depresi postpartum secara optimal.

5. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan manambahkan variabel lain yang belum diteliti, menggunakan metode penelitian berbeda, atau memperluas jumlah serta karakteristik responden. Upaya ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi depresi postpartum, khususnya pada ibu primipara yang bekerja.