

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan kualitas tidur dengan kejadian *baby blues syndrome* pada ibu *postpartum* di RSUD Kartini Karanganyar, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kualitas tidur pada ibu *postpartum* di RSUD Kartini Karanganyar sebagian besar termasuk dalam kategori kualitas tidur buruk, yaitu sebanyak 34 responden (81,0%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu *postpartum* mengalami gangguan kualitas tidur selama masa nifas.
2. Kejadian *baby blues syndrome* pada ibu *postpartum* di RSUD Kartini Karanganyar sebagian besar termasuk dalam kategori mengalami *baby blues syndrome*, yaitu sebanyak 25 responden (59,5%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu *postpartum* mengalami gangguan emosional setelah melahirkan.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian *baby blues syndrome* pada ibu *postpartum* di RSUD Kartini Karanganyar dengan nilai p-value sebesar 0,003 ($p < 0,05$).

B. SARAN

1. Bagi Ibu *Postpartum*

Ibu *postpartum* diharapkan dapat menjaga kualitas tidur dan istirahat yang cukup serta memanfaatkan dukungan keluarga dalam merawat

bayi untuk membantu mengurangi risiko *baby blues syndrome*.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan edukasi dan melakukan deteksi dini terkait kualitas tidur dan tanda-tanda *baby blues syndrome* pada ibu *postpartum*.

3. Bagi Tempat Penelitian/Rsud Karanganyar

Pihak rumah sakit diharapkan dapat meningkatkan pelayanan kesehatan ibu *postpartum*, terutama dalam edukasi dan dukungan kesehatan mental ibu setelah persalinan.

4. Bagi Penulis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman peneliti dalam pengembangan ilmu keperawatan maternitas, khususnya terkait kualitas tidur dan *baby blues syndrome* pada ibu *postpartum*.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menambahkan faktor lain yang dapat memengaruhi kejadian *baby blues syndrome*, seperti pengalaman persalinan, riwayat abortus, trauma persalinan, dan kondisi psikologis ibu *postpartum*.