

BAB V

KESIMPULAN DAN PEMBAHASAN

A. Kesimpulan

1. *Self-efficacy* tidak berpengaruh signifikan terhadap *postpartum depression* pada ibu di Kecamatan Tempurejo. Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan nilai $F = 2,68$ ($df_1 = 1$; $df_2 = 93$) dengan $p = 0,105$ ($p > 0,05$), sehingga H_0 diterima dan H_1 ditolak. Arah hubungan antara kedua variabel bersifat negatif, ditunjukkan oleh nilai *estimate* sebesar $-0,0694$ dan nilai t sebesar $-1,64$, yang berarti semakin tinggi *self-efficacy* ibu maka kecenderungan mengalami *postpartum depression* semakin rendah, begitu juga sebaliknya.
2. Sebagian besar responden penelitian ini terindikasi mengalami *postpartum depression*, yaitu sebesar 84,2% (80 dari 95 responden) berdasarkan ambang batas skor EPDS >10 , sedangkan sebesar 15,8% (15 responden) tidak terindikasi mengalami *postpartum depression*.
3. Pada variabel *self-efficacy*, sebagian besar responden penelitian ini berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 49,5% (48 orang), sedangkan sebesar 50,5% (47 orang) berada pada kategori rendah. Aspek *strength* (kekuatan keyakinan) berada pada tingkat kategori tinggi paling banyak dibanding aspek lain, yaitu sebesar 56,05% (59 orang).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa *self-efficacy* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *postpartum depression*, maka beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Ibu *Postpartum* diharapkan tetap meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri dalam merawat bayi dan menjalankan peran sebagai ibu. Namun, ibu juga perlu memahami bahwa munculnya tekanan psikologis setelah melahirkan tidak hanya berkaitan dengan kemampuan diri. Oleh karena itu, ibu disarankan untuk tidak memendam masalah, beristirahat dengan cukup ketika memungkinkan, berbagi cerita dengan orang yang dipercaya, serta meminta bantuan pasangan atau keluarga ketika menghadapi kesulitan dalam merawat bayi.
2. Bagi Keluarga, terutama pasangan, diharapkan memberikan dukungan emosional dan praktis kepada ibu *postpartum*. Dukungan dapat diberikan melalui membantu merawat bayi, membantu pekerjaan rumah, memberikan kesempatan kepada ibu untuk beristirahat, mendengarkan keluhan ibu, serta menghindari kritik yang dapat membuat ibu merasa tidak mampu menjalankan perannya. Dukungan keluarga penting karena hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-efficacy* bukan satu-satunya faktor yang berkaitan dengan kondisi psikologis ibu *postpartum*.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya tenaga kesehatan diharapkan tidak hanya memperhatikan kondisi fisik ibu setelah melahirkan, tetapi juga melakukan pemantauan terhadap kondisi psikologis ibu. Skrining gejala *postpartum depression*, edukasi mengenai kesehatan mental setelah melahirkan, pemberian

informasi mengenai cara merawat bayi, serta pemberian rujukan atau pendampingan psikologis bagi ibu yang membutuhkan perlu dilakukan secara berkelanjutan.

4. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan faktor lain yang mungkin memiliki pengaruh lebih besar terhadap *postpartum depression*, seperti dukungan sosial, dukungan pasangan, kondisi ekonomi, konflik rumah tangga, kualitas tidur, kelelahan, stres pengasuhan, kondisi bayi, serta faktor psikologis lainnya. Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, karakteristik responden yang lebih spesifik, serta mempertimbangkan desain penelitian longitudinal agar perubahan kondisi *self-efficacy* dan *Postpartum depression* dapat diamati dari waktu ke waktu.