

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, diketahui bahwa penelitian ini melibatkan 10 responden, dengan 5 dari Generasi Z (rentang usia sekitar 23-25 tahun) dan 5 dari Generasi Milenial (rentang usia sekitar 33-38 tahun), yang mengalami *postpartum blues* setelah melahirkan. Hasil penelitian ini ditemukan bahwa pengalaman *postpartum blues* pada wanita dari Generasi Z dan Generasi milenial memiliki perbedaan yang signifikan. Mereka memiliki perbedaan dari segi penyebab, gejala, dampak dan bagaimana mereka mengatasi *postpartum blues* yang dialami.

Penyebab *postpartum blues* ada 6 yaitu rasa sakit setelah melahirkan, pengaruh hormonal, takut melakukan hubungan suami istri, kurang siap, kesepian, dan si sulung rewel yang dialami oleh generasi Z dan generasi milenial.

Gejala *postpartum blues* yang ditemukan dalam penelitian ini ada 5 yaitu lelah, sakit, dan malas, sedih dan bahagia bergantian, tiba-tiba menangis, mudah marah dan merasa tersinggung, dan kurang nafsu makan. Terdapat kesamaan dari segi dampak yaitu ibu dari generasi Z dan milenial mengalami ASI yang dikeluarkannya sedikit akibat terlalu memikirkan apa yang dirasakannya dan dampak pada bayinya adalah bayi sering menangis karena kurang kenyang pada saat minum ASI.

Cara mengatasi *postpartum blues* yang ditemukan dalam penelitian ini ada 7 yaitu mengingat Allah, dukungan keluarga, mengkomunikasikan segala keluhan, istirahat yang cukup, berusaha menjalankan peran ibu dengan baik, konsultasi dengan tenaga kesehatan atau terapis, dan berolahraga.

Berdasarkan hasil penelitian, ibu generasi Z lebih memiliki banyak faktor penyebab, gejala, dampak, dan terdapat perbedaan mereka mengatasi *postpartum blues* ini. saat mengalami *postpartum blues* dan ditemukan bahwa sebagian besar Ibu dari generasi milenial mengalami *postpartum blues* hanya dengan sedikit penyebab yang dialaminya. Hal ini menunjukkan bahwa bagi generasi milenial, satu faktor pemicu sudah cukup kuat untuk menyebabkan perubahan emosional pasca melahirkan.

#### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan bahwa pengalaman *postpartum blues* pada wanita dari Generasi Z dan Generasi milenial memiliki perbedaan yang signifikan. Karena itu, sangat penting bagi setiap orang, tidak hanya suami dan keluarga, tetapi juga masyarakat, serta tenaga kesehatan, untuk membantu ibu pasca melahirkan agar bayi tumbuh dengan baik dan ibu pulih.

1. Bagi Ibu generasi Z dan milenial  
Ibu yang mengalami *postpartum blues* dianjurkan untuk tidak menekan perasaan sedih atau cemas, tetapi mencoba mengenali dan mengungkapkannya, baik kepada pasangan, keluarga, atau teman terdekat. Bagi ibu generasi Z untuk lebih mempersiapkan jasmani dan rohaninya sebelum memiliki anak, untuk Ibu milenial disarankan untuk berbagi pengalaman secara terbuka dengan orang-orang terdekat dan mempertimbangkan konseling profesional jika diperlukan.
2. Bagi keluarga  
Bagi keluarga terutama suami untuk lebih peka terhadap kondisi istri yang baru melahirkan dan sebaiknya untuk semua calon suami dan istri belajar lebih mendalam tentang ilmu *postpartum blues*. Selain suami, keluarga juga diharapkan lebih peka terhadap kondisi emosional ibu pasca melahirkan dan memberikan dukungan lebih.
3. Bagi tenaga kesehatan  
Disarankan untuk mengadakan penyuluhan terkait *postpartum blues* kepada seluruh Ibu yang sedang hamil.
4. Bagi peneliti selanjutnya  
Disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan mempertimbangkan faktor lain yang mempengaruhi *postpartum blues*, seperti media sosial berdampak positif atau negatif bagi ibu yang mengalami *postpartum blues*.
5. Untuk Konselor atau tenaga bimbingan dan konseling:
  - a. Mengedukasi anak-anak sekolah SMA tentang pencegahan *postpartum blues* di Sekolah.
  - b. Memberikan layanan konseling khusus pasca melahirkan  
Konselor perlu membuka ruang konseling khusus untuk ibu yang mengalami *postpartum blues*, dengan fokus pada penerimaan diri, pengelolaan emosi, dan penguatan dukungan sosial.