

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor penyebab pernikahan muda terhadap kondisi *postpartum blues*, cara individu mengatasi juga mengelola *postpartum blues* dan mendeskripsikan gejala *postpartum blues* dan dampak psikologisnya pada individu yang menikah muda di Desa Gegesik Kabupaten Cirebon. Berdasarkan temuan-temuan dari data yang diperoleh, dapat disimpulkan beberapa hal terkait dampak pernikahan muda terhadap kondisi *postpartum blues* :

1. Kondisi psikologis individu yang menikah muda dan mengalami *postpartum blues* di Desa Gegesik Kabupaten Cirebon dapat dilihat dari beberapa faktor, yang pertama ada faktor keluarga dan kurangnya dukungan sosial suami terhadap istri sehingga membuat banyaknya kesalahpahaman yang menimbulkan pertengkaran hanya karena kurangnya rasa saling memahami, faktor kedua adalah kurangnya ekonomi yang membuat *postpartum blues* terjadi karena kurangnya persiapan finansial cukup untuk kebutuhan anak, yang ketiga adalah faktor pendidikan rendah dan kurangnya kesiapan mental dalam peran baru sebagai seorang ibu yang membuat dirinya merasa tertekan dan merasa tidak pantas menjadi ibu sehingga terjadinya *postpartum blues*.
2. Dalam mengatasi dan mengelola *postpartum blues* individu di Desa Gegesik Kabupaten Cirebon, menggunakan cara yang berfokus pada emosi yaitu pengalihan emosional agar tidak meluap, dengan cara mengalihkan kepada pikiran dan hal-hal yang positif dan menyenangkan. Kegiatan yang dilakukan oleh ibu muda tersebut salah satunya adalah melakukan hobi, melakukan hal yang menyenangkan hatinya, dan menyendiri sampai dirinya merasa tenang. Oleh karena itu,

bantuan dan dukungan sosial sangat diperlukan bagi ibu muda yang mengalami *postpartum blues*.

3. Dampak yang dirasakan dari gejala *postpartum blues* bagi individu yang menikah muda di Desa Gegesik Kabupaten Cirebon sangat kompleks dan mencakup aspek psikologis, sosial, ekonomi, kesehatan dan juga fisik. Dari gejala-gejala yang terjadi berdampak negatif bagi psikologis individu sehingga membuat individu mengalami perasaan sedih secara tiba-tiba, cemas berlebihan, merasa tertekan, kehilangan rasa percaya diri, dan merasa kesepian karena kurangnya dukungan sosial. Dampak ekonomi dan sosial juga memperburuk kondisi psikologis *postpartum blues* individu. Oleh karena itu, diperlukan dukungan emosional yang kuat dari pasangan dan keluarga agar dampak psikologisnya tidak semakin memburuk, serta akses terhadap layanan kesehatan yang memadai agar kondisi ini dapat diatasi dengan baik. Edukasi mengenai kesiapan mental dalam pernikahan dan peran sebagai orang tua juga menjadi hal yang penting dalam mencegah dampak kesehatan yang lebih serius. Pada fisiknya juga berpengaruh sehingga mudah merasa lelah dan kurang tidur, menurunnya energi dan motivasi sehingga berdampak terhadap keharmonisan pernikahan. Namun dari banyaknya dampak negatif, *postpartum blues* juga berdampak positif bagi psikologis ibu muda karena *postpartum blues* dapat dijadikan pelajaran hidup sehingga para ibu muda lebih belajar menerima segala sesuatu disetiap kondisi yang sudah ditentukan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan, maka ada beberapa saran yang perlu diperhatikan diantaranya sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian selanjutnya dapat menggali lebih luas tentang faktor lain yang dapat menimbulkan *postpartum blues* dan dapat menggali lebih dalam faktor psikososial seperti apa yang lebih banyak memberikan pengaruh terhadap kejadian *postpartum blues*.

2. Bagi pasangan muda.

Diharapkan calon ayah lebih mendukung istri dalam masa hamil, melahirkan, dan merawat bayi sehingga kesejahteraan ibu dan anak tetap baik. Diharapkan bagi ibu muda lebih menyiapkan mental dan fisik agar kejadian *postpartum blues* tidak berimbas kepada anak dan tidak berlanjut memburuk. Diharapkan juga bagi pasangan yang ingin menikah diusahakan sudah siap mental, fisik dan ekonomi sebelum memutuskan pernikahan.