

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Pemberian Edukasi Kesehatan Mental dengan Media Video terhadap Tingkat Kesehatan Mental Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Purwodadi 1, dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden menunjukkan sebagian besar ibu bersalin berada pada kelompok usia 20–35 tahun sebanyak 26 responden (78,8%). Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas responden memiliki pendidikan terakhir SMA sebanyak 19 responden (57,6%). Berdasarkan paritas, sebagian besar responden merupakan multipara sebanyak 20 responden (60,6%). Sementara itu, berdasarkan pekerjaan, mayoritas responden bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 27 responden (81,8%).
2. Tingkat kesehatan mental ibu nifas sebelum diberikan edukasi kesehatan mental dengan media video memiliki rata-rata skor EPDS sebesar $6,06 \pm 2,62$, dengan sebagian besar responden berada pada kategori risiko rendah depresi sebanyak 17 orang (51,5%).
3. Tingkat kesehatan mental ibu nifas setelah diberikan edukasi kesehatan mental dengan media video memiliki rata-rata skor EPDS sebesar $3,27 \pm 2,33$, dengan sebagian besar responden berada pada kategori tidak berisiko depresi sebanyak 24 orang (72,7%).

4. Hasil uji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk menunjukkan bahwa data selisih skor EPDS sebelum dan sesudah intervensi memiliki nilai signifikansi 0,00 ($p < 0,05$) sehingga data berdistribusi tidak normal. Oleh karena itu, analisis dilanjutkan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test.
5. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,00$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor EPDS sebelum dan sesudah pemberian edukasi kesehatan mental menggunakan media video. Nilai rata-rata skor EPDS menurun dari $6,06 \pm 2,62$ menjadi $3,27 \pm 2,33$, dengan nilai effect size (r) sebesar 0,89 yang termasuk dalam kategori efek besar (large effect). Dengan demikian, edukasi kesehatan mental menggunakan media video efektif dalam meningkatkan kesehatan mental serta menurunkan risiko depresi postpartum pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Purwodadi 1.

B. Saran

1. Ibu nifas
diharapkan lebih meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental selama masa nifas dengan memahami perubahan psikologis yang normal setelah persalinan serta mengenali tanda-tanda awal gangguan kesehatan mental.
2. Bagi Tenaga Kesehatan, Khususnya Bidan
Bidan diharapkan menerapkan edukasi kesehatan mental berbasis media video dan melakukan skrining kesehatan mental menggunakan

Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) sebagai bagian dari pelayanan nifas.

3. Bagi Puskesmas Purwodadi I

Puskesmas diharapkan menjadikan media video sebagai salah satu media edukasi kesehatan mental serta meningkatkan skrining kesehatan mental pada ibu nifas.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan pembelajaran mengenai kesehatan mental ibu nifas dan pemanfaatan media edukasi berbasis video.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan jumlah responden yang lebih banyak, wilayah penelitian yang lebih luas, serta melakukan evaluasi jangka panjang untuk mengetahui efektivitas edukasi kesehatan mental menggunakan media video.