

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil studi literatur yang telah dilakukan penatalaksanaan yang terbukti efektif mengatasi *postpartum blues* adalah dengan memberikan terapi musik, aromaterapi minyak sereh, aromaterapi minyak esensial lavender dan konseling. Dari keseluruhan jurnal yang diperoleh, menyebutkan bahwa hasil yang diperoleh setelah dilakukan asuhan kebidanan pada ibu *postpartum blues* melalui intervensi terapi musik, aromaterapi minyak sereh, aromaterapi minyak esensial lavender dan konseling adalah terdapat penurunan skor EPDS, sehingga dapat dinyatakan pemberian intervensi terapi musik, aromaterapi minyak sereh, aromaterapi minyak esensial lavender dan konseling terbukti efektif untuk penatalaksanaan *postpartum blues*.

5.2 Saran

1. Bagi Ibu Nifas

Diharapkan ibu nifas dapat lebih menambah wawasan dan pengetahuannya dengan menggali informasi khususnya tentang cara penatalaksanaan *postpartum blues* yaitu dengan terapi musik, aromaterapi minyak sereh, aromaterapi minyak esensial lavender dan konseling. Sehingga ibu nifas dapat mengatasi kejadian *postpartum blues* yang terjadi pada dirinya .

2. Bagi Bidan

Diharapkan dapat memberikan penatalaksanaan yang efektif menggunakan terapi musik, aromaterapi minyak serih, aromaterapi minyak esensial lavender dan konseling dalam penatalaksanaan terhadap kasus *postpartum blues* agar dapat menekan angka kejadian *postpartum blues*.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk perbanyak refensi yang berkaitan dengan judul atau topik dan mencari jurnal yang berkaitan dengan asuhan kebidanan serta memberikan kriteria jurnal yang lebih spesifik. Sebaiknya peneliti juga dapat melakukan penelitian secara langsung, terutama dalam memberikan penatalaksanaan dalam kasus *postpartum blues*, dikarenakan usia jurnal yang sudah terlalu lama atau sudah tua perlu untuk divalidasi kembali.