

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Hasil literatur review yang telah dibahas, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Kecemasan postpartum terjadi pada 10% wanita postpartum. (Hershfield, 2015). Ibu nifas yang mengalami cemas sedang banyak terdapat pada ibu yang melahirkan secara *cesar* (32.1%) dan untuk persentase ibu yang mengalami cemas ringan banyak terdapat pada ibu yang melahirkan secara normal (88.5%).
2. Penatalaksanaan kecemasan pada postpartum dapat dilakukan dengan cara memberikan ASI untuk perlindungan antidepresan untuk kesehatan psikologis ibu postpartum. Pijat oketani untuk meningkatkan kadar oksitosin dan ASI lancar. Hipnosis untuk memberikan efek relaksasi. Perawatan payudara untuk meningkatkan produksi ASI. Massage endorpin agar ibu merasa nyaman. Totok wajah untuk menyeimbangkan rasa sakit dan stress. Relaksasi otot progresif untuk mengurangi dan menurunkan kecemasan. Hypnobreastfeeding untuk mengurangi kecemasan. Aroma terapi lavender untuk memberikan efek tenang. Pijat punggung untuk menurunkan kadar kortisol, adrenalin, dan noradrenalin.

## 5.2 Saran

### 1. Bagi Bidan

Diharapkan dapat memberikan informasi dan dapat meningkatkan pelayanan kesehatan pada ibu postpartum yang mengalami gangguan kecemasan.

### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai penatalaksanaan yang harus diberikan pada ibu postpartum yang mengalami gangguan kecemasan.

### 3. Bagi Ibu Nifas

Diharapkan ibu nifas dapat lebih menambah wawasan dan pengetahuannya dengan menggali informasi khususnya tentang cara penatalaksanaan kecemasan pada ibu nifas.