

## **BAB 5**

### **KESIMPULAN**

Pada bab ini akan dijelaskan kesimpulan dan saran hasil penelitian mengenai Pengaruh Terapi *Thought stoping* terhadap Tingkat Depresi Ibu *Postpartum* Remaja di Kecamatan Ngimbang.

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di kecamatan Ngimbang pada bulan April – Mei 2025 dengan sampel penelitian yaitu 34 responden, didapatkan hasil sebagai berikut :

- 1) Sebagian besar tingkat depresi ibu *postpartum* remaja sebelum diberikan terapi *thought stoping* adalah tingkat sedang.
- 2) Sebagian tingkat depresi ibu *postpartum* remaja setelah diberikan terapi *thought stoping* adalah tingkat ringan.
- 3) Terdapat pengaruh pemberian terapi *thought stoping* terhadap ibu *postpartum* remaja yang mengalami depresi

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Bagi Akademis**

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan keilmuan khususnya pada Pengaruh terapi *thought stoping* terhadap tingkat depresi pada ibu *postpartum* remaja di kecamatan Ngimbang.

### **5.2.2 Bagi Praktisi**

#### **1) Bagi Profesi Keperawatan**

Untuk menambah referensi dan memberikan informasi tentang penerapan terapi *thought stoping* pada ibu *postpartum* remaja dan seberapa besar pengaruhnya terhadap tingkat depresi pada ibu *postpartum* remaja.

#### **2) Bagi Tempat Penelitian**

Diharapkan dapat menjadi tambahan informasi kejadian tingkat depresi di daerah tersebut, dan juga menjadi acuan dalam mengembangkan pelayanan maupun penanganan terhadap pasien, khususnya dalam meningkatkan edukasi dengan metode terapi *thought stoping* pada ibu *postpartum* yang mengalami depresi.

#### **3) Bagi Peneliti**

Sebagai aplikasi ilmu peneliti yang telah didapatkan selama perkuliahan dan untuk menambah pengetahuan bagi peneliti tentang pengaruh terapi *thought stoping* terhadap tingkat depresi pada ibu *postpartum* remaja.

#### **4) Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan, sumber informasi dan bahan referensi tentang pengaruh terapi *thought stoping* terhadap tingkat depresi ibu *postpartum* remaja dan juga peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan mengevaluasi tidak hanya pengaruh terapi *thought stopping* terhadap tingkat depresi, tetapi juga terhadap kecemasan, mengingat keduanya saling berkaitan dan sering muncul bersamaan. Dan diharapkan dapat menambah populasi yang lebih banyak untuk menilai lebih keefektifan dari terapi *thought stoping*.