

## 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 stoping* 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*.