

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan tentang Hubungan Regulasi Emosional Dengan *Self-Efficacy* Ibu Postpartum di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Padasuka Kota Bandung hubungan disimpulkan bahwa:

1. Regulasi emosi pada ibu postpartum di UPT Puskesmas Padasuka Kota Bandung didapatkan sebanyak 27 atau 79.4% responden memiliki tingkat regulasi emosional sedang.
2. *Self-Efficacy* pada ibu postpartum di UPT Puskesmas Padasuka Kota Bandung didapatkan sebanyak 17 atau 53.1% responden memiliki tingkat *self-efficacy* sedang.
3. Berdasarkan hasil uji analisis bivariat diperoleh nilai  $p=0,001$  yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara regulasi emosi dan *self-efficacy* pada ibu postpartum di UPT Puskesmas Padasuka Kota Bandung.

#### **5.2 Saran**

1. Bagi Puskesmas atau Institusi Kesehatan  
Hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan dalam mengembangkan program edukasi dan pendampingan terhadap regulasi emosional dan *Self-efficacy* pada ibu postpartum seperti edukasi keluarga tentang regulasi emosi dan *self-efficacy* dalam bentuk perawatan bayi dan ibu post partum untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dalam aspek dukungan sosial dan psikologis.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Penelitian selanjutnya melakukan pengembangan penelitian yang sejenis dengan lebih menggali beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi emosional terhadap *Self-efficacy* ibu postpartum yaitu aspek fisiologis, psikologis, dukungan sosial, pengalaman sebelumnya, kepribadian, dan status sosial ekonomi Selain itu, peneliti dapat mempertimbangkan metode longitudinal untuk melihat perubahan regulasi emosi dan *self-efficacy* dari masa awal postpartum hingga beberapa bulan setelahnya.