

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kehamilan merupakan masa menyenangkan sekaligus penuh beban. Pada masa kehamilan ibu akan mengalami perubahan baik fisiologi maupun psikologi. Perubahan tersebut dipengaruhi oleh perubahan hormon yang terjadi selama kehamilan. Untuk mengatasi perubahan tersebut ibu perlu melakukan proses adaptasi. Proses adaptasi perubahan psikologi ibu selama kehamilan memerlukan faktor – faktor pendorong agar dapat mencapai keberhasilan.

Penulis mengangkat 5 jurnal penelitian untuk dijadikan sumber *Literatur Review*. Dari kelima jurnal tersebut penulis telah merumuskan permasalahan yang diangkat sesuai topik *Literatur Review* ini. Dari hasil analisis kelima jurnal tersebut dapat penulis simpulkan bahwa ada banyak faktor pendorong keberhasilan adaptasi psikologis selama kehamilan. Faktor – faktor tersebut penulis kelompokkan menjadi 2 yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari diri ibu hamil sendiri. Faktor – faktor tersebut diantaranya adalah faktor pengetahuan, faktor perubahan fisik ibu, faktor penambahan beban psikologis, faktor usia, dan faktor paritas atau jumlah anak. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari keadaan sekitar. Faktor eksternal

diantaranya faktor sosial (dukungan sosial, dukungan keluarga, dan hubungan suami istri) dan durasi tidur atau istirahat.

B. Saran

1. Bagi penulis

- a. Ketidaksempurnaan dalam penulisan Tugas Akhir ini dapat dijadikan pembelajaran untuk tahap selanjutnya.
- b. Penulis tetap berusaha untuk mempelajari isi dari literatur ini.
- c. Kemampuan yang penulis tampilkan dalam penulisan Tugas Akhir ini dapat dijadikan acuan semangat untuk kedepanya.

2. Bagi pembaca

- a. *Literatur Review* ini merupakan Tugas Akhir pertama dari penulis, maka apabila ada kesalahan dalam penulisan sekiranya pembaca untuk bisa menambahkan kritik dan saran yang membangun.
- b. Dapat memberikan gambaran mengenai Tugas Akhir berbasis *Literatur Review* kepada pembaca.

3. Bagi peneliti – peneliti selanjutnya

Peneliti – peneliti selanjutnya dapat menjadikan isi dari *Literatur Review* ini sebagai salah satu acuan untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan tema *Literatur Review* ini