

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Perancangan aplikasi mengenai kesehatan mental ibu muda di Indonesia untuk mencegah *parenting stress* memiliki permasalahan terkait tingginya tingkat stres orang tua khususnya seorang ibu milenial sebesar 45%. Selain itu, banyak ibu muda di Indonesia yang tidak menyadari dan menghiraukan kesehatan mentalnya demi mengurus keluarga dan anaknya. Hal ini dapat berdampak buruk bagi diri seorang ibu baik secara fisik maupun emosional serta merubah perilakunya dalam mengasuh anak seperti contohnya lebih sensitif, mudah marah dan lelah, dan adanya tindakan kekerasan kepada anak.

Dengan kesehatan mental seorang ibu yang terjaga dengan baik, pengasuhan yang dilakukannya akan lebih baik dan dapat berdampak pada perkembangan anak di masa depan dan berdampak pada diri seorang ibu itu sendiri seperti perasaan lebih tenang dan tubuh lebih sehat dan segar. Untuk membantu ibu muda di Indonesia dalam menjaga kesehatan mentalnya adalah dengan memberikan edukasi terkait hal tersebut, namun kurangnya informasi yang membahas mengenai kesehatan mental seorang ibu dan sedikitnya media aplikasi yang dapat memberikan edukasi dan bantuan terkait menjaga kesehatan mental.

Maka dari itu, penulis merancang sebuah aplikasi yang dapat membantu para ibu muda di Indonesia untuk menjaga kesehatan mentalnya dengan adanya edukasi berupa informasi, fitur-fitur yang mengikutsertakan para ibu untuk menjaga kesehatan mental, dan menambah wawasan dari ibu yang berpengalaman dan ahli dengan target ibu milenial berumur 25-40 tahun, berdomisili di daerah Jabodetabek khususnya daerah perkotaan yang pernah mengalami *parenting stress*, gemar mencari informasi, dan tidak atau menghiraukan kesehatan mentalnya. Perancangan aplikasi didasari oleh metode *Design Thinking*.

5.2 Saran

Saran yang penulis berikan selama melakukan penelitian dan perancangan aplikasi mengenai kesehatan mental ibu mudah di Indonesia untuk mencegah *parenting stress* akan ditujukan untuk dosen, peneliti selanjutnya dan universitas. Berikut adalah saran dan harapan yang penulis berikan selama menyelesaikan penelitian dan perancangan aplikasi ini.

1. Dosen

Saran untuk dosen yang dapat penulis sampaikan adalah dapat menjadikan penelitian dan perancangan aplikasi ini sebagai sumber kredibel dan referensi untuk mahasiswa selanjutnya yang akan melakukan penelitian dan perancangan terkait topik yang serupa. Peneliti berharap dengan penelitian dan perancangan aplikasi ini dapat membantu dosen untuk membimbing mahasiswa selanjutnya yang akan melakukan tugas akhir atau skripsi.

2. Peneliti

Saran untuk peneliti selanjutnya yang mengambil topik terkait menjaga kesehatan mental ibu muda di Indonesia adalah menjadikan penelitian dan perancangan aplikasi ini sebagai referensi dan menambah wawasan baru terkait kesehatan mental yang dialami oleh ibu mudah di Indonesia. Penulis berharap dengan penelitian dan perancangan aplikasi ini dapat membantu peneliti selanjutnya dalam menyelesaikan penelitiannya. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat membuat ilustrasi pada aplikasi yang digunakan lebih dewasa agar menyesuaikan rentang umur dan preferensi ibu muda di Indonesia.

3. Universitas

Saran untuk universitas yang dapat penulis berikan adalah menyediakan sarana untuk mengembangkan penelitian dan perancangan yang berpotensi untuk dikembangkan menjadi produk yang nyata dan bermanfaat bagi masyarakat. Penulis berharap dengan penelitian dan perancangan aplikasi ini dapat menjadi referensi yang bermanfaat untuk program akademik yang lebih baik lagi.