

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisa data dalam penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Desa Watuagung Prigen Kabupaten Pasuruan dengan jumlah 40 Responden bahwa sebagian kecil kalitas tidur baik yaitu 13 responden (32,5%) dan sebagian besar dengan kualitas tidur buruk yaitu 27 responden (67,5%) hal ini dikarenakan oleh Faktor Usia, Pendidikan dan Paritas.

5.2 Saran

Saran yang dapat peneliti berikan berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan sebagai berikut :

1. Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan profesi keperawatan mengembangkan intervensi berupa pemberian sosialisasi kepada Ibu hamil trimester III agar mengetahui kualitas tidur pada saat Hamil.

2. Bagi instansi kesehatan

Disarankan untuk dapat dijadikan gambaran bagi petugas kesehatan dalam upaya mengatasi kesulitan tidur ibu hamil.

3. Bagi Responden

Bagi responden diharapkan dapat memperbaiki kualitas tidur sehingga dapat mengotimalkan pola tidur yang baik

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan bagi penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian secara mendalam, informasi yang diberikan jauh lebih lengkap serta artikel yang digunakan merupakan artikel yang terbaru dan menambah variabel penelitian dengan rancangan penelitian yang lebih baik.



DAFTAR PUSTAKA

- Gultom, D. O. V., Kamsatun, K., Kusniasih, S., & Iryanti, I. (2020). Gambaran Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester 3. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 1(1), 25-33.
- Sarifansyah, S., Utami, N. W., & Andinawati, M. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Ytimester III Di Puskesmas Dinoyo Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1).
- Widjayanti, Y. (2019). Hubungan Antara Kelelahan, Kebiasaan Konsumsi Susu dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 9(1), 14-18.
- Lestari, W. I., Windayanti, H., Nofitasari, N., Astuti, A. Z., & Khairani, A. F. (2022, July). Hypnobirthing untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. In *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo* (Vol. 1, No. 1, pp. 25-36).
- Lavenia, D., Susanti, E., Puspita, Y., & Andini, I. F. (2022). *Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. R Masa Kehamilan, Persalinan, Bayi Baru Lahir, Nifas dan Neonatus Fisiologis di PMB "1" wilayah kerja Puskesmas Ujan Mas Kabupaten Kepahiang* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- MARIANA, M. (2022). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan, Persalinan, Bayi baru Lahir nifas dan menyusui Di Klinik Harapan Bunda Di Gunung Tua*.
- Klikdokter.com (2022, 27 September). 9 keluhan ibu hamil trimester 3 dan cara mengatasinya. Diakses pada 10 November 2022, dari <https://www.klikdokter.com/ibu-anak/kehamilan/keluhan-saat-ibu-hamil-tua-dan-cara-mengatasinya>
- Putri, R. D. (2020). *Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa di Universitas* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surabaya).
- Tejawati, N. P. A. (2021). *Gambaran Pola Tidur Pada Pasien Hipertensi Di Banjar Tiga Desa Tiga Kecamatan Susut Kabupaten Bangli Tahun 2021* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Denpasar)