

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **6.1. Kesimpulan**

- 6.1.1. Kualitas Tidur pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan perlakuan Back Massage yang dinilai menggunakan skor PSQI di PMB Sri Mulyani Banjarejo kec. Pakis Kab. Malang keseluruhan mengalami kualitas tidur yang buruk dengan nilai skor  $>5$  yaitu 12 orang (100%).
- 6.1.2. Kualitas tidur pada ibu hamil trimester III sesudah diberikan perlakuan Back Massage yang dinilai menggunakan skor PSQI di PMB Sri Mulyani Banjarejo Kec. Pakis Kab. Malang sebagian besar mengalami penurunan nilai skor PSQI  $\leq 5$  sebanyak 8 orang (66,7%) dan nilai skor PSQI  $>5$  sebanyak 4 orang (33,3%).
- 6.1.3. Terdapat pengaruh pemberian Back Massage terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di PMB Sri Mulyani Banjarejo Kec. Pakis Kab. Malang

#### **6.2. Saran**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian Back Massage memberikan pengaruh terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III secara signifikan. Untuk mencapai hasil yang lebih baik, penulis dapat memberikan saran agar lebih banyak mengintensifkan program penyuluhan yaitu dengan lebih mensosialisasikan kepada ibu yang sedang hamil trimester III sehingga semakin memperbaiki dan meningkatkan kualitas tidur.

#### 6.2.1. Bagi institusi pendidikan

Sebagai sumber informasi dan menambah referensi pada perpustakaan tentang pengaruh Back Massage terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil trimester III.

#### 6.2.2. Bagi responden

Bagi para ibu hamil khususnya ibu hamil yang mengalami gangguan pada kualitas tidur dapat menggunakan metode Back Massage untuk meningkatkan atau memperbaiki kualitas tidurnya. Hendaknya bisa dilakukan 2 hari sekali secara teratur sehingga kualitas tidur ibu baik.

#### 6.2.3. Bagi peneliti selanjutnya

Memberikan masukan bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian Back Massage terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III dengan menitik beratkan ke faktor lain seperti faktor fisiologis, psikologis ataupun faktor lingkungan.

#### 6.2.4. Bagi lahan praktek

Hendaknya sebagai tenaga kesehatan, apabila ada seorang ibu yang mengalami keluhan kualitas tidurnya buruk atau mengalami gangguan tidur dapat memberikan saran untuk memperbaiki kualitas tidurnya dengan menggunakan Back Massage

## DAFTAR PUSTAKA

- Atika, Anna Fita. 2013. Pengaruh Back Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Tiga. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diakses pada tanggal 13 Agustus 2018.
- Bambang Priyonoadi. (2012). Keterampilan Dasar Massage, Yogyakarta: Nuha Medika
- Cinar, S % Eser, I. 2012 Effect on Sleep Quality of Back Massage in Older Adults in Rest Home. [Http://www.deu.edu.tr/UploadedFiles/Birimler/19549/cinar2-7.pdf](http://www.deu.edu.tr/UploadedFiles/Birimler/19549/cinar2-7.pdf). Diakses pada tanggal 02- september 2018
- Firdaus. 2011. Terapi Pijat untuk Kesehatan kecerdasan Otak dan kekuatan Daya Ingat. Yogyakarta: Buku Biru
- Huliana, mellyna. 2010 Panduan Menjalani Kehamilan Sehat, Jakarta: puspa swara
- Guyton & Hall. 2007. Buku ajar Fisiologi Kedokteran. Jakarta: EGC
- Janiwanty, B & Pieter H.Z. 2013 Pendidikan Psikologi untuk Bidan. Yogyakarta: ANDI
- Kebutuhan Tidur Ibu Hamil <http://mommyasia.id>. Diakses pada tanggal 25 Juli 2018
- Manuaba, I.B.G. 2009. Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita, Edisi 2. Jakarta: EGC
- National Sleep Foundation. 2007 woman and sleep 2. <http://www.sleepfoundation.org>. Diakses pada tanggal 25-juli-2018
- Notoatmojo, 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan, Jakarta: Rineka Cipta
- Potter, P.A, Perry A.G. Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, proses dan praktik. Edisi 4. Volume 2. Alih Bahasa: Renata Komalasari, dkk. Jakarta: EGC
- Uliyah, musrifatul & hidayat, A.A.A. Keterampilan Dasar Praktik Klinik Kebidanan, Edisi 2. Jakarta: Salemba Medika
- Rafknowledge. 2014. Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Ummi Hani. 2007. Asuhan Kebidanan Kehamilan, Jakarta:EGC