

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan dari hasil pembahasan maka dapat disusun kesimpulan dan saran mengenai pengaruh penerapan postur restoratif yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Santi Rahayu Kabupaten Malang.

#### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengumpulan dan analisa data yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan yaitu :

##### 6.1.1 Kualitas tidur pada ibu hamil trimester III sebelum penerapan postur restoratif yoga

Dari hasil penelitian didapatkan responden yang dinilai menggunakan lembar PSQI di PMB Santi Rahayu Kabupaten Malang keseluruhan memiliki kualitas tidur yang buruk dengan nilai skor  $> 5$  yaitu 16 responden (100%).

##### 6.1.2 Kualitas tidur pada ibu hamil trimester III setelah penerapan postur restoratif yoga

Setelah dilakukan penerapan postur restoratif yoga terhadap 16 responden yang dinilai menggunakan lembar PSQI di PMB Santi Rahayu Kabupaten Malang rata-rata memiliki kualitas tidur yang baik dengan nilai skor  $\leq 5$  sebanyak 15 orang (93,8%) dan nilai skor  $>5$  sebanyak 1 orang (6,3%).

##### 6.1.3 Pengaruh penerapan postur restoratif yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Santi Rahayu Kabupaten Malang pada tanggal 19 Februari – 7 Maret 2020

Pada pengujian analisis statistik kualitas tidur ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan penerapan postur restoratif yoga dengan menggunakan

uji *wilcoxon* dengan bantuan *spss 22* diperoleh nilai *Z* sebesar  $-3,873^b$  dengan nilai signifikansi  $\alpha = 0.05$  diperoleh hasil  $p = 0,000$  yang berarti  $p < 0,05$  yaitu  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang artinya terdapat pengaruh kualitas tidur yang signifikan antara sebelum dengan sesudah dilakukan penerapan postur restoratif yoga. Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh postur restoratif yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Santi Rahayu Kabupaten Malang

## **6.2 Saran**

### **6.2.1 Bagi peneliti**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat sebagai pengembangan ilmu dan mendapatkan pengalaman dalam melaksanakan penelitian pengaruh penerapan postur restoratif yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III

### **6.2.2 Bagi responden**

Hasil penelitian ini bagi para ibu hamil khususnya ibu hamil trimester III yang mengalami gangguan pada kualitas tidur diharapkan dapat sebagai tambahan pengetahuan dan dapat menerapkan postur restoratif yoga untuk meningkatkan dan memperbaiki kualitas tidurnya.

### **6.2.3 Bagi profesi kebidanan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi profesi dalam mengembangkan asuhan kebidanan yang akan dilakukan tentang penerapan postur restoratif yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

#### **6.2.4 Bagi institusi pendidikan kebidanan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat sebagai sumber informasi dan menambah referensi pada perpustakaan tentang pengaruh postur restoratif yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III

#### **6.2.5 Bagi peneliti selanjutnya**

Diharapkan dapat mendapatkan populasi yang lebih besar sehingga tidak terfokus pada satu tempat saja, sehingga dapat membandingkan dengan tempat lain dengan jumlah sampel yang lebih banyak.

#### **6.2.6 Bagi lahan praktek**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat sebagai masukan untuk bekerja sama dengan fasilitator prenatal gentle yoga dalam upaya pemberian asuhan kebidanan pada ibu hamil dan dalam rangka upaya meningkatkan kesehatan ibu dan bayi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2011). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Penelitian*. Pt.Rineka Cipta. Jakarta
- Bobak, lowdermik, Jensen. (2005). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. EGC. Jakarta
- Delaune, S. C., Lander, P. K. (2011). *Fundamental of Nursing: Standars and Practice, Fourth Edition*. Cengage Learning. Delmar.  
<https://pdfs.semanticschoolar.org>
- Fernandez-Alfonson, A. M. & Tralalon-Pastor,M. (2012). Factors related to insomnia and sleepiness in the late third trimester of pregnancy. *Arch Gynecol Obstet*; 286: 55–61. <https://link.springer.com>
- Hidayat. (2008). *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*. Salemba Medika. Jakarta
- Hidayat, A. (2009). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Buku I*. Salemba Medika. Jakarta
- Hidayat, A. (2014). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Salemba Medika. Jakarta
- Husin, F. (2013). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Sagung Seto. Jakarta
- Hutahaeen, S. (2013). *Perawatan Antenatal*. Salemba Medika Jakarta

Hutchison, B.L., Stone P.R, Mccowan L.M., Stewart. A.W., Thompson J.M., Mitchell E.A. (2012). A postal survey of maternal sleep in late pregnancy. *BMC Pregnancy Child Birth*. 2012;12:144 doi: 10.1186/1471-2393-12-144.

Iriyanti, B., (2013). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Sangung Seto. Jakarta

Irianti. (2013). *Tanya Jawab Seputar Kehamilan*. Penerbit Dunia Sehat. Jakarta

Janiwarty, Bethsaida; Zan Pieter. (2013). *Pendidikan Psikologi Untuk Bidan: Suatu Teori dan Terapannya*. Edisi 1. Rapha Publishing. Yogyakarta

Khasanah K dan Hidayati W., (2012). *Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial "Mandiri"*. *Journal of Nursing Studies*, vol. 1, no.1, 189-196. Semarang

Manuaba. 2010. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB*. EGC: Buku Kedokteran. Jakarta

Mochtar, Rustam. (2011). *Synopsis Obstetri: Obstetri Fisiologi, Obstetri patologi*. EGC. Jakarta

Notoatmodjo. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan Edisi Revisi*. Rineka Cipta. Jakarta

Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika. Jakarta

National Sleep Foundation. (2007). *Sleeping-the-trimester-3rd-trimester*.  
<https://www.sleepfoundation.org>

Oktara, SPD., (2013). *Pengaruh Terapi Musik Murotal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia*. SKRIPSI. Universitas Jenderal Sudirman. Purwokerto

Okun, M. L ., Schetter, C.D., & Glynn,L.M. (2011). *Poor sleep quality is associated with preterm birth*. *Sleep*; 34:1493e8. <https://academic.oup.com>.

Perry, Hockenberry, Lowdermilk, & Wilson. (2010). *Maternal child nursing care*. (4th ed). Mosby Elsevier. Canada

Pilliteri, A. (2010). *Maternal & Child Health Nursing : Care of the Childbearing and Childrearing Famili (6<sup>th</sup> ed)*. Philadelphia: Lippincott Williams & Willkins.

Potter & Perry. (2010). *Fundamental keperawatan; Konsep, proses, dan praktik*, Edisi 7. Salemba Medika. Jakarta

Prawirohardjo, Sarwono. (2011). *Ilmu Kebidanan*. YBPSP. Jakarta

Puspita sari, Rina. (2014). *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post section Caesar*. SKRIPSI. Stikes Kusuma Husada. Surakarta

Reichner, C.A. (2015). *Insomnia and sleep deficiency in pregnancy*. *Obstetric Medicine*, Vol. 8(4) 168–171. DOI: 10.1177/1753495X15600572

- Sella A, P. 2016. Perbedaan Pemberian Senam Hamil dan Yoga terhadap Peningkatan Durasi Tidur Ibu HAmil Trimester III. *Jurnal Fisioterapi*, Vol. 1 No. 2
- Sharma, S. and Franco, R. (2004). Sleep and its Disorder in Pregnancy. *Wisconsin Medical Journal*, 103(5)
- Sindhu, Pujiastuti. (2014). *Yoga Untuk Kehamilan Sehat, Bahagia, & Penuh Makna. Edisi Yang Diperkaya*. Qanita, Mizan Pustaka. Bandung
- Sindhu, Pujiastuti. (2015). *Pnaduan Lengkap Yoga : Untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. Hal 59-66. Qanita. Bandung
- Siallagan, A.M., (2010). *Pola Tidur Ibu Pada Masa Kehamilan*. SKRIPSI. Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Medan
- Siregar, M., (2011). *Mengenal Sebab-Sebab, Akibat Dan Cara Terapi Insomnia*. Flash books. Yogyakarta
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta. Bandung
- Wahyuni, N., (2013). *Manfaat Senam Hamil untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Vol 8, no. 24
- Wangel, A.M., et al. (2011). Emergency cesarean sections can be predicted by markers of stress, worry and sleep disturbances in first-time mothers.

Acta Obstet Gynecol Scand; 90: 238–244.

<https://obgyn.onlinelibrary.wiley.com>

Yesie Aprilia. 2019. *Gentle Birth Cara Lembut dan Nyaman Sambut Buah Hati*.

Edisi Revisi. Penerbit Gramedia Widiasarana Indonesia. Jakarta