

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Karakteristik responden berdasarkan usia reproduksi sehat (20-35 tahun) sebanyak 25 responden (89,3%). Usia resiko tinggi (<20 dan > 35) sebanyak 3 responden (10,7%). Berdasarkan tingkat pendidikan paling besar yaitu SMA dengan 19 responden (45,5%) dan sebagian besar responden tidak bekerja yaitu sebanyak 17 (60,7%).
2. Gambaran pemenuhan kebutuhan istirahat pada ibu hamil di puskesmas cawas 1 memperoleh hasil pemenuhan kebutuhan istirahat baik sebesar 19 responden (69,1%).

B. Saran

1. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini di harapkan dapat di gunakan sebagai acuan untuk melakukan evaluasi untuk melakukan intervensi mengenai manfaat istirahat bagi ibu hamil melalu program-programnya.

2. Bagi masyarakat

Penelitian ini di harapkan sebagai bahan masukan agar masyarakat terutama Ibu hamil lebih memperhatikan dan mendalami pemenuhan tentang kebutuhan istirahat pada ibu hamil agar ibu yang mengalami masalah istirahat tidur dapat memperoleh penanganan awal.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan landasan dalam upaya meningkatkan pelayanan kesehatan.

4. Bagi Instansi Pendidikan

Hasil penelitian di harapkan dapat menjadi bahan pembelajaran dan refrensi bagi kalangan yang akan melakukan penelitian lebih lanjut dengan topik yang berhubungan dengan judul penelitian.

5. Bagi Peneliti selanjutnya

Di harapkan peneliti selanjutnya melakukan penelitian lebih mendalam dengan menambahkan variabel penelitian seperti hubungan istirahat dengan aktivitas senam untuk memperluas definisi operasionalnya. Selain itu diharapkan peneliti selanjutnya dapat memperhatikan dan mempertajam lagi prinsip *total sampling* yang digunakan dalam penelitian.