

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di BPM Siti Sujalmi Socokangsi Jatinom, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di BPM Siti Sujalmi Socokangsi Jatinom dari 40 responden rata-rata mengalami kecemasan sedang yaitu sebanyak 27 orang (68%).
2. Kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di BPM Siti Sujalmi Socokangsi Jatinom dari 40 responden rata-rata mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 37 orang (90%).
3. Secara statistik ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di BPM Siti Sujalmi Socokangsi Jatinom dengan P hitung = 0,211.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi mahasiswa untuk penelitian selanjutnya.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Untuk tenaga kesehatan disarankan agar dapat lebih optimal dalam melakukan asuhan kebidanan mengenai kualitas tidur yang buruk serta melakukan usaha berupa penyuluhan yang mendalam tentang nutrisi, pengalaman, dan dukungan keluarga untuk memotivasi terhadap ibu hamil agar ibu bisa mengatasi kecemasan serta dapat dengan mudah untuk melakukan aktivitas tidur pada malam hari.

3. Bagi Ibu Hamil

Sebaiknya ibu hamil trimester III tidak berfikir negatif tentang persalinan sehingga akan mengurangi kecemasan menghadapi persalinan nanti. Ibu hamil trimester III dapat memperbaiki kualitas tidur dengan mengurangi aktivitas dan istirahat yang cukup, perasaan cemas dengan cara relaksasi, senam ibu hamil, dan yoga.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti tentang gambaran faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. Karena pada saat melakukan penelitian bukan hanya kecemasan saja yang peneliti dapatkan mengenai penyebab dari kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil trimester III, juga pada saat melakukan penelitian sebaiknya diteliti karakteristik responden.