

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran karakteristik dan kualitas tidur pada ibu hamil di Puskesmas Ibrahim Adjie Kota Bandung. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar ibu hamil berada dalam rentang usia yang tidak berisiko, yaitu antara 20 hingga 35 tahun, yang merupakan usia reproduktif ideal. Meskipun demikian, kualitas tidur yang buruk masih banyak dialami oleh ibu hamil. Mayoritas responden berada pada trimester ketiga kehamilan, yaitu fase yang umumnya disertai dengan peningkatan keluhan fisik seperti gangguan tidur, nyeri punggung, sering berkemih, dan perubahan emosional. Selain itu, sebagian besar ibu hamil mengalami perubahan berat badan yang tidak sesuai dengan rekomendasi berdasarkan indeks massa tubuh (IMT), baik dalam bentuk kenaikan yang berlebih maupun kurang dari yang dianjurkan. Hal ini turut berkontribusi terhadap gangguan kualitas tidur yang ditemukan dalam penelitian ini, di mana lebih dari separuh responden mengalami kualitas tidur yang buruk.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini, penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

##### **1. Untuk Tenaga Kesehatan di Puskesmas**

Diharapkan dapat memberikan edukasi lebih lanjut terkait pentingnya tidur yang cukup dan berkualitas selama kehamilan, serta cara megatasi gangguan tidur yang umum dialami oleh ibu hamil

##### **2. Untuk Ibu Hamil**

Disarankan untuk menjaga pola tidur yang sehat dengan menerapkan rutinitas tidur yang teratur, mengurangi konsumsi kafein, serta melakukan relaksasi atau aktivitas fisik ringan sesuai anjuran tenaga kesehatan.

### 3. Untuk Penelitian Selanjutnya

Diharapkan dapat mengkaji lebih lanjut faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada ibu hamil, serta melakukan analisis hubungan antar variabel yang lebih mendalam.