

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Menurut hasil penelitian “Hubungan Ketidaknyamanan Fisik Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Cikakak Pelabuhanratu Kabupaten Sukabumi”, maka kesimpulannya sebagai berikut:

1. Sebagian besar ibu hamil trimester III dengan ketidaknyamanan fisik berat.
2. Hampir sebagian besar ibu hamil trimester III dengan kualitas tidur buruk.
3. Terdapat hubungan Ketidaknyamanan fisik dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Cikakak Pelabuhanratu Kabupaten Sukabumi dengan nilai $p\text{-value } (0.036) < \alpha 0.05$.

6.2 Saran

1. Bagi Puskesmas Cikakak Pelabuhanratu Kabupaten Sukabumi

Disarankan bagi petugas kesehatan di tempat penelitian agar memberikan asuhan keperawatan pada ibu hamil dalam upaya menurunkan ketidaknyamanan fisik ibu hamil trimester III sebagai upaya menurunkan rasa ketidaknyamanan fisik ibu selama kehamilan trimester akhir agar ibu bisa mendapatkan kualitas tidur yang baik di masa-masa kehamilan trimester III agar kondisi kesehatan ibu menjadi optimal saat persalinan seperti melakukan terapi relaksasi selama kehamilan trimester III seperti terapi kombinasi aktifitas fisik dengan aromaterapi, massage pada ibu hamil hal ini sebagai salah satu upaya yang dilakukan agar ibu hamil memiliki

kondisi kesehatan yang optimal dan prima selama kehamilan akhir sehingga persalinan menjadi lancar.

2. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Disarankan agar mahasiswa memiliki informasi yang banyak mengenai asuhan keperawatan yang dapat diberikan kepada ibu hamil sehingga dapat memberikan intervensi asuhan keperawatan dalam upaya menurunkan ketidaknyamanan fisik ibu hamil seperti memberikan edukasi pendidikan tentang aktifitas fisik selama kehamilan, atau menyarankan ibu mengikuti senam hamil sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.

3. Untuk Peneliti Berikutnya

Hasil penelitian diharapkan menjadi materi pedoman atau landasan awal untuk peneliti berikutnya jika akan melaksanakan penelitian dengan judul yang sama, diharapkan penelitian lainnya menambahkan keterbaruan dalam penelitian dengan menambahkan variabel lain seperti menambahkan variabel aktifitas fisik ibu hamil sehingga penelitian selanjutnya akan lebih berkembang dan lebih baik lagi.