

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya dapat diambil kesimpulan dari penelitian yang berjudul Hubungan Nyeri Punggung Bawah dengan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil yaitu sebagai berikut :

1. Karakteristik responden penelitian didominasi oleh usia 20-35 tahun sebanyak 84 orang (87,5%), mayoritas usia kehamilan responden adalah trimester II yaitu sebanyak 52 orang (54,2%), sebagian besar pekerjaan responden adalah ibu rumah tangga dengan jumlah 52 orang (54,2%), paritas responden didominasi oleh multipara yaitu sebanyak 52 orang (54,2%).
2. Gambaran nyeri punggung bawah responden mayoritas responden mengalami nyeri ringan sebanyak 46 orang (47,9%).
3. Gambaran kualitas tidur responden sebagian besar mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak 85 orang (88,5%).
4. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara nyeri punggung bawah dengan kualitas tidur pada ibu hamil dengan nilai *p value* 0,008 ($p < 0,05$), dengan korelasi lemah dan arah hubungan yang positif.

B. Saran

Berdasarkan hasil, pembahasan, dan kesimpulan, penulis memberikan saran yaitu sebagai berikut :

1. Bagi Puskesmas Kasihan I

Diharapkan puskesmas dapat menurunkan angka kejadian gangguan tidur pada ibu hamil sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur ibu dengan cara melakukan promosi kesehatan kepada ibu hamil melalui kelas dan kelompok pendukung ibu (Kekep ibu) terkait dengan gangguan tidur

selama kehamilan, faktor resiko gangguan tidur pada ibu hamil, pentingnya tidur yang cukup selama kehamilan, serta dampak kurang tidur pada ibu hamil.

2. Bagi perawat

Diharapkan perawat dapat mengetahui salah satu faktor resiko dari gangguan tidur pada ibu yaitu nyeri punggung bawah pada ibu hamil, perawat memberikan pendidikan kesehatan tentang nyeri punggung bawah saat kehamilan serta memberikan edukasi tentang cara manajemen nyeri punggung bawah selama kehamilan yaitu dengan melakukan kompres hangat pada area punggung bawah serta rutin mengikuti senam hamil sehingga kualitas tidur buruk pada ibu hamil dapat dicegah.

3. Bagi ibu hamil

Diharapkan ibu hamil dapat mengetahui salah satu faktor resiko yang dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu serta memahami pentingnya tidur saat kehamilan, dan juga mempertahankan serta meningkatkan tidur yang berkualitas selama 7-8 jam setiap harinya.

4. Bagi peneliti lain

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil. Selain itu juga peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan menggunakan metode intervensi yang meneliti tentang pengaruh kompres hangat terhadap ibu hamil dengan nyeri punggung bawah, sehingga kualitas tidur ibu dapat membaik.