

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil Analisa dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar responden di wilayah kerja puskesmas Kasihan 1 Bantul adalah ibu rumah tangga, berada pada usia kehamilan trimester dua. Diketahui sebagian besar status kehamilan responden adalah multipara dan berusia minimal 20 dan maksimal 43 tahun.
2. Sebagian besar responden di wilayah kerja puskesmas Kasihan 1 Bantul berada dalam rentang kecemasan normal/tidak cemas.
3. Sebagian besar responden di wilayah kerja puskesmas Kasihan 1 Bantul memiliki kualitas tidur buruk.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kualitas tidur ibu hamil.

B. Saran

1. Bagi Ilmu Keperawatan

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk mengembangkan asuhan keperawatan pada ibu hamil yang mengalami gangguan tidur. Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi perawat dalam mengenal faktor resiko yang dapat menyebabkan penurunan kualitas tidur pada ibu hamil sehingga penanganan dini dan pencegahan dapat dilakukan.

2. Bagi Perawat

Diharapkan perawat dan tenaga kesehatan lainnya dapat memberikan edukasi mengenai manajemen kecemasan dan tidur bagi ibu hamil. Perawat dan tenaga kesehatan juga dapat memberikan edukasi dan saran dalam melakukan tehnik relaksasi untuk mengatasi kecemasan dan stress yang dialami sehingga mampu meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian intervensi untuk mengurangi atau mengatasi kecemasan selama masa kehamilan dan dapat membuat model pengembangan asuhan keperawatan bagi ibu hamil dengan kualitas tidur buruk.

4. Bagi Ibu Hamil

Diharapkan ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuan mengenai kehamilan, kecemasan, kualitas tidur serta manajemen kecemasan.