BAB VII
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dapat disimpulkan bahwa:

1. Rata-rata usia responden pada kelompok intervensi maupun kontrol adalah 30 tahun, dengan rentang usia 25–36 tahun yang termasuk dalam kategori usia reproduksi matang untuk kehamilan dengan usia kehamilan pada trimester III, hampir seluruh ibu hamil melakukan aktifitas dalam kategori sedang dan ringan, dan sebagian besar ibu sudah pernah hamil sebelumnya
2. Terdapat gambaran rata-rata skor kualitas tidur pada kelompok intervensi dan kontrol sebelum dan sesudah kombinasi *foot bath lemongrass* dan *foot masage*, baik yang hanya diberikan *foot bath lemongrass*.
3. Perbedaan rata-rata skor kualitas tidur pada ibu hamil trimester III, secara statistik nilai *p-value diperoleh* 0.001 (p< 0.05). rata-rata skor kualitas tidur lebih tinggi pada kelompok ibu hamil trimester III yang mendapatkan intervensi *foot bath lemongrass* dan *foot massage*.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

B. Saran

1. Bagi Tenaga Pendidik dan Mahasiswa Keperawatan

   Hasil penelitian ini dapat diaplikasikan dalam mata kuliah keperawatan maternitas sebagai alternatif intervensi asuhan keperawatan pada ibu hamil yang mengalami keluhan kualitas tidur.
2. Bagi Peneliti lain

   Peneliti lain hendaknya perlu menambah durasi intervensi (lebih dari 3 hari) untuk melihat efek jangka panjang serta perlu mengukur efektivitas kombinasi dengan alat ukur lain.
3. Bagi Ibu Hamil

   Diharapakan ibu hamil dan keluarga dapat menerapkan terapi *foot bath lemongras* dan *foot massage* sebagai alternatif yang dapat dilakukan dalam mengatasi masalah kualitas tidur selama kehamilan.