BAB VII
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dapat disimpulkan bahwa:

1. Usia responden dalam penelitian ini sebagian besar berada pada rentang kontinum usia reproduktif normal (16-39 tahun), namun ada beberapa ibu hamil yang masih sangat muda dan sudah berumur, usia kehamilan berkisar antara 28-36 Mg, Mayoritas responden dalam penelitian ini hampir seluruhnya memiliki tingkat aktivitas fisik sedang, yang memiliki imt Sebagian besar adalah normal dan sebagian besar merupakan ibu hamil primipara.
2. Nilai rata-rata skor kualitas tidur pada kelompok intervensi sebelum dilakukan intervensi adalah berkisar pada rentang 7.57 sampai 8.50 dan setelah diberikan intervensi terjadi penurunan dan berkisar pada rentang 3.92 sampai 4.41. Sedangkan pada kelompok control nlai rata-rata skor kualitas tidur sebelum diberikan intervensi adalah berkisar antara 7.65 sampai 8.48. dan setelah diberikan intervensi terjadi penurunan pada rentang 4.44 sampai 4.89.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara selisih rata-rata skor kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi pada kedua kelompok, dengan nilai 4.17 pada kelompok intervensi dan 4,67 pada kelompok control.
3. Intervensi *Teknik relaksasi otot progresif Jacobson* lebih efektif meningkatkan kualitas tidur 66% dibandingkan *Back Massage* 57% dengan *p value* 0,024.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti ingin memberikan saran kepada beberapa pihak terkait antara lain:

1. Bagi tenaga kesehatan perawat dan bidan

a. Dapat diterapkan sebagai alternatif intervensi untuk mengurangi gangguan tidur pada ibu hamil trimester tiga yang akan menghadapi persalinan.
b. Dapat dijadikan standar operasional prosedur (SOP) untuk tindakan Teknik relaksasi otot progresif *Jacobson* dan *back massage* untuk diterapkan di PMB.

2. Bagi Tenaga Pendidik Dan Mahasiswa Keperawatan

   Dapat diaplikasikan dalam mata kuliah keperawatan maternitas sebagai alternatif intervensi asuhan keperawatan pada ibu hamil yang mengalami gangguan tidur. Selain itu juga diharapkan intervensi ini dapat diterapkan pada kegiatan pengabdian masyarakat baik yang dilakukan oleh mahasiswa maupun dosen.

3. Bagi peneliti selanjutnya

   Peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian ini dengan menggunakan desain penelitian yang berbeda serta menganalisis berbagai penyebab terjadinya gangguan tidur pada ibu hamil.

4. Bagi Ibu Hamil

   Diharapakan ibu hamil mengetahui cara mengatasi gangguan tidur dan dapat menerapkan teknik *relaksasi ototprogresif Jacobson* dan *back massage* dalam mengtasi gangguan tidur selama kehamilan.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu