

BAB 7**PENUTUP**

Bab ini membahas kesimpulan dan saran dari penelitian mengenai hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. Peneliti menyimpulkan hasil penelitian secara keseluruhan dan memberikan saran terkait hasil penelitian yang berguna bagi penelitian selanjutnya, keperawatan dan masyarakat khususnya ibu hamil trimester III dan keluarga.

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III yang berada di Rumah Sakit Aura Syifa Kediri paling banyak adalah ibu hamil dengan cemas ringan yaitu 27 orang (62,79%).
2. Kualitas tidur pada ibu hamil primigravida trimester III di Rumah Sakit Aura Syifa Kediri paling banyak adalah ibu hamil yang mempunyai kualitas tidur buruk yaitu 38 orang (88,37%).
3. Ada hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada ibu hamil primigravida trimester III di RS. Aura Syifa Kediri (p value sebesar = 0,360) dengan arti semakin tinggi tingkat kecemasan maka kualitas tidur akan semakin memburuk (nilai yang semakin tinggi menunjukkan kualitas tidur yang semakin buruk)

7.2 Saran

Hasil penelitian ini perlu dikembangkan lagi untuk penyusunan program manajemen tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada ibu hamil agar menjadi lebih baik.

7.2.1 Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini perlu pengembangan lebih lanjut pada instrumen penelitian. Peneliti mengharapkan faktor-faktor (dukungan keluarga, paritas, status perkawinan, sosial ekonomi, dll) yang mempengaruhi tingkat kecemasan dan kualitas tidur ikut diteliti pada penelitian selanjutnya. Peneliti juga masih meneliti pada Ibu Primigravida saja, jadi dapat dikembangkan untuk ibu Multigravida.

7.2.2 Keperawatan

Hasil penelitian yang telah dilakukan diharapkan dapat digunakan sebagai bahan untuk mengembangkan peran perawat dalam pendidik, pemberi informasi, dan konselor di komunitas terutama komunitas ibu hamil baik di klinik maupun di luar klinik. Peneliti juga berharap upaya promosi kesehatan yang dilakukan tidak hanya terbatas pada fenomena yang terlihat jelas atau obyektif, tetapi perlu dilakukan terhadap fenomena yang dikeluhkan atau subyektif seperti kecemasan dan kualitas tidur.

7.2.3 Masyarakat

Masyarakat baik ibu hamil primigravida trimester III maupun keluarga dan ibu hamil pada trimester I dan II dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai *evidence* bahwa ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur. Upaya yang dilakukan adalah dengan manajemen kecemasan dan juga melakukan intervensi untuk meningkat dan memperbaiki kualitas tidur yang buruk sehingga dapat menjadi baik bagi ibu hamil maupun kondisi janin yang dikandungnya.

