

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Kualitas tidur ibu hamil trimester 3 sebelum menggunakan aromaterapi lavender sebagian besar adalah buruk sebanyak 25 orang (55,6%), dan hampir setengahnya adalah baik sebanyak 20 Orang (44,4%) .
2. Kualitas tidur ibu hamil trimester 3 setelah menggunakan aromaterapi lavender sebagian besar adalah baik sebanyak 36 orang (80%), dan sebagian kecil buruk sebanyak 9 Orang (20%) .
3. Ada pengaruh Kualitas Tidur ibu hamil sebelum dan Setelah Intervensi Aromaterapi Lavender di Klinik Reisa Sidoarjo Dengan nilai sig. 0,000 < α 0,05

5.2 Saran

1. Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini mampu memperluas wawasan dan pengetahuan serta menjadi kontribusi bagi pengembangan ilmu kesehatan, khususnya dalam bidang kebidanan, terkait penerapan terapi nonfarmakologis pada ibu hamil trimester III dalam pelaksanaan asuhan kebidanan.

2. Praktis

Dapat membantu tenaga kesehatan dalam memberikan asuhan yang lebih terjangkau, efektif dan berbasis data. Dapat memberikan pengetahuan kepada peneliti dalam melakukan asuhan kebidanan dengan

menggunakan aromaterapi lavender sebagai terapi nonfarmakologi. Memberikan kontribusi berupa peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam penerapan terapi nonfarmakologis untuk membantu memperbaiki kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. Bagi institusi pendidikan, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam proses pembelajaran kepada mahasiswa terkait penerapan terapi nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur.

