BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Aromaterapi lavender efektif dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Desa Ngrowo dan Desa Salen Kecamatan Bangsal Kabupaten Mojokerto. Lavender mempunyai kandungan minyak atsiri yang mempunyai efek memperpanjang durasi tidur. Linalool dan linalil asetat dalam minyak lavender akan merangsang pelepasan serotonin yang merupakan neurotransmitter yang mengatur permulaan untuk tidur.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Ibu Hamil Trimester III

Diharapkan ibu hamil trimester III untuk:

1. Memberikan aromaterapi lavender sebagai pilihan alternatif jika ada dalam hambatan tidur
2. Mengganjal punggung dengan bantal kecil agar lebih nyaman saat tidur, mencuci muka atau wudhu sebelum tidur, minum susu sebelum tidur
3. Mengurangi konsumsi kopi dan minuman lain yang mengandung kafein.
4. Mempersiapkan lingkungan yang baik sebelum tidur

5.2.2 Bagi Tenaga Kesehatan (Bidan)

Memberikan informasi dan edukasi pada ibu hamil trimester III secara periodik tentang cara meningkatkan kualitas tidur

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Memberikan aromaterapi dengan konsentrasi yang lebih tinggi yaitu 10% agar didapatkan efektivitas yang lebih

5.2.4 Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan untuk meningkatkan pelayanan kebidanan terhadap ibu hamil, bekerja sama dengan fasilitas kesehatan tingkat di bawahnya (pustu, ponkesdes, posyandu) dalam memberikan penyuluhan kepada ibu hamil yang mengalami masalah kesehatan terutama kualitas tidur.