BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka peneliti dapat menyimpulkan beberapa hal mengenai Gambaran Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III dengan metode literatur riview, melalui tiga jurnal yang dipilih oleh peneliti, bahwa hasil penelitian didapatkan gambaran kualitas tidur ibu hamil trimester III buruk, jurnal 1 (52,8%) 19 ibu hamil, jurnal 2 (36,7%) 9 ibu hamil dan jurnal 3 (56,5%) 13 ibu hamil. Dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur ibu hamil trimester III dikategorikan buruk karena faktor-faktor fisiologis dan psikologis yaitu sering kencing malam hari, penyakit, cemas menjelang persalinan, dan mengalami perubahan tekanan darah yang beresiko komplikasi kehamilan

5.2 Saran

5.2.1 Institusi pelayanan kesehatan

Berdasarkan penelitian ini, pihak pelayanan kesehatan diharapkan dapat mengefektifkan tindakan promotif dan preventif. Salah satu caranya yaitu melakukan penyuluhan oleh petugas kesehatan saat pemeriksaan ANC mengenai istirahat tidur dan senam hamil pada ibu hamil di wilayah binaan Puskesmas.

5.2.2 Institusi Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian dari beberapa jurnal dengan metode *literature review* ini diharapkan institusi dapat menambahkan materi dan SOP pendidikan kesehatan kualitas tidur ibu hamil trimester III kedalam materi perkuliahan dan memberikan informasi tambahan dan wawasan bagi pendidikan keperawatan.

5.2.3 Bagi Profesi

Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan dapat menjadi gambaran pertimbangan dan meningkatkan pelayanan dalam praktek keperawatan pada ibu hamil trimester III untuk meningkatkan kualitas tidur yang baik.

5.2.4 Penelitian selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menjadikan hasil penelitian ini sebagai gambaran awal untuk melakukan penelitian tentang gambaran kualitas tidur ibu hamil trimester III