

BAB VI PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisa data dengan menggunakan uji *Chi-square* yang telah dilakukan oleh penulis mengenai hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2025, maka peneliti mengambil kesimpulan yaitu:

1. Terdapat sebanyak 43 responden (78.2%) memiliki tingkat kecemasan sedang – berat di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang.
2. Terdapat sebanyak 33 responden (60.0%) memiliki kualitas tidur buruk di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2025.
3. *P-value* =0,001 ($p < 0,05$) terdapat hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2025.

B. Saran

1. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan sebagai bahan tambahan kepustakaan kebidanan di Universitas Alifah Padang dan dapat dijadikan sebagai data informasi bagi institusi pendidikan.

2. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan bagi petugas kesehatan di Puskesmas Belimbing Kota Padang untuk dapat melakukan penyuluhan terkait menjaga dan pentingnya

kualitas tidur yang bagus serta mengedukasi ibu hamil terkait dampak negatif dari kualitas tidur yang buruk serta kecemasan yang berlebihan.

3. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memotivasi ibu hamil trimester III untuk lebih memperhatikan kondisi psikologisnya dengan cara mengelola kecemasan seperti melakukan teknik pernapasan dalam dan menghembuskan perlahan untuk membantu menenangkan pikiran dan tubuh saat merasakan cemas, penggunaan bantal penyangga yang dapat meningkatkan kenyamanan, pemanfaatan aromaterapi yang memberikan efek relaksasi, mendengarkan musik dan melakukan yoga serta menjaga pola tidur yang teratur, sehingga kualitas tidur tetap baik dan Kesehatan ibu dan janin dapat terjaga.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menjadi bahan informasi untuk peneliti selanjutnya sehingga diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini terkait faktor lain yang mempengaruhi kualitas tidur seperti perubahan fisiologis, paritas, usia, pendidikan, dan pekerjaan serta sampel yang lebih luas agar diperoleh hasil yang lebih optimal.