

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul pengaruh terapi musik *white noise* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2026 kepada 28 responden yang diberikan intervensi, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Rata-rata kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum diberikan terapi musik *white noise* yaitu sebesar 9.89 dan sesudah diberikan terapi musik *white noise* yaitu sebesar 7.46 di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026.
2. Adanya pengaruh terapi musik *white noise* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III dengan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026.

B. Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi gambaran bagi peneliti selanjutnya tentang masalah-masalah yang ada di lapangan serta diharapkan bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian yang sama diharapkan pemantauan pelaksanaan terapi musik *white noise* dilakukan lebih intensif, serta mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kualitas tidur ibu hamil, seperti kecemasan, aktivitas fisik, dan kebiasaan tidur.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber bacaan dan tambahan referensi bagi mahasiswa keperawatan mengenai terapi nonfarmakologis dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.

3. Puskesmas Belimbing Kota Padang

Diharapkan terapi musik *white noise* dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diberikan kepada ibu hamil trimester III yang mengalami kualitas tidur buruk untuk membantu meningkatkan kualitas tidur.

