

BAB V

KESIMPULAN

1.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah terlampir, berikut Kesimpulan penelitian yang didapatkan oleh peneliti.

1. Distribusi frekuensi responden pada penelitian ini berdasarkan ibu hamil yang mengalami tingkat kecemasan berat sebanyak 48 responden (51,6%)
2. Distribusi frekuensi responden pada penelitian ini berdasarkan ibu hamil yang mengalami aktivitas fisik rendah sebanyak 51 responden (54,8%)
3. Distribusi frekuensi responden pada penelitian ini berdasarkan ibu hamil yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 65 responden (69,9%)
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Rumah Bersalin Ros Budiman

1.2 Saran

- 1) Bagi Perangkat Terkait di Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan rujukan diperlukannya kegiatan edukasi untuk mengatasi permasalahan ibu hamil yang mengalami masalah tidur pada kehamilan trimester III.

- 2) Bagi Institusi Pendidikan Universitas Nasional

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai data dan bahan ajar mengenai permasalahan ibu hamil yang mengalami masalah tidur pada kehamilan trimester III .

3) Bagi Peneliti Sendiri

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan peneliti sebagai pembelajaran dalam mengetahui yang berhubungan dengan masalah tidur pada ibu hamil trimester III di Rumah Bersalin Ros Budiman Jakarta Timur.

4) Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi tambahan bagi ibu hamil trimester III mengenai tingkat kecemasan, aktivitas fisik, dan kualitas, bahwa tingkat kecemasan dan aktivitas fisik itu penting untuk mengurangi kualitas tidur yang buruk.

