

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester II dan III di Polindes Desa Lambu” dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden yaitu hampir seluruh ibu dengan usia 20-35 tahun, sebagian besar usia kehamilan trimester II (14-27 minggu), hampir seluruh ibu dengan riwayat kehamilan multigravida dan hampir setengahnya bekerja sebagai petani dan Pendidikan SMA yang mengalami kualitas tidur buruk.
2. Berdasarkan hasil penelitian dari 15 responden didapatkan adanya perbedaan hasil, sebelum pemberian aromaterapi lavender jumlah ibu hamil terbanyak dengan kualitas tidur buruk yaitu 12 responden (80%) sedangkan sesudah pemberian aromaterapi lavender jumlah ibu hamil terbanyak dengan kualitas tidur baik yaitu 10 responden (66,7%).
3. Berdasarkan hasil penelitian dengan nilai  $p\text{-value}=0,035$  atau  $p\text{-value}<0,05$  menunjukkan bahwa ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester II dan III di Polindes Desa Lambu.

#### **B. Saran**

Saran yang dapat peneliti sampaikan pada penelitian ini, sebagai berikut :

1. Bagi Polindes Desa Lambu  
Diharapkan aromaterapi lavender dapat digunakan sebagai pengobatan *alternative* bagi ibu hamil dengan masalah kualitas tidur buruk atau sebagai tindakan pencegahan terkait masalah kualitas tidur pada ibu hamil.
2. Bagi Dosen Kebidanan dan Mahasiswa Kebidanan  
Hasil penelitian ini menjadi *evidence based*. Diharapkan hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai informasi tambahan untuk memperbaiki kualitas tidur pada ibu hamil dan untuk mahasiswa kebidanan dapat melanjutkan

penelitian ini dengan menggunakan eksperimen murni.

3. Bagi Dinas Kesehatan Kabupaten Bima

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan penyuluhan atau sosialisasi tentang pentingnya kualitas tidur ibu hamil.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya menggunakan metode pendekatan yang berbeda serta ukuran sampel yang lebih besar diperlukan untuk lebih menggambarkan kualitas tidur pada ibu hamil.

PEPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA