

BAB V

KESIMPULAN DAN PEMBAHASAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebelum diberikan aromaterapi lavender ibu hamil trimester III semua mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak 18 responden dengan standar deviasi 1.875, nilai mean 10.11, nilai median 10, dan berada direntang skor PSQI 7-14.
2. Sesudah diberikan aromaterapi lavender ibu hamil trimester III yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak 16 responden dan lainnya tetap memiliki kualitas tidur buruk dengan standar deviasi 1.098, nilai mean 4.17, median 4, dan berada direntang skor PSQI 2-5.
3. Terdapat perbedaan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender dengan hasil uji Wilcoxon, diperoleh nilai p value sebesar 0.000 ($p < 0.005$) yang berarti ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Pakisaji Kabupaten Malang.

B. Saran

1. Bagi Institusi
Diharapkan dapat menjadi referensi yang bisa digunakan untuk proses pembelajaran kebidanan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.
2. Bagi Keilmuan
Diharapkan dapat menjadi referensi untuk tatalaksana dalam peningkatan kesehatan pada ibu hamil terutama terhadap gangguan kualitas tidur dengan pendekatan komplementer.

3. Bagi Mahasiswa

Diharapkan dapat menambah pengetahuan sehingga mampu menerapkan aromaterapi lavender untuk mengatasi gangguan kualitas tidur.

4. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan serta dapat menggali faktor lainnya yang berhubungan dengan penelitian diantaranya gangguan kualitas tidur.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
PERPUSTAKAAN
YOGYAKARTA