

## **BAB V PENUTUPAN**

### **A. KESIMPULAN**

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III dengan usia 20–35 tahun sebanyak 27 responden (100%), dan mayoritas multigravida sebanyak 15 responden (55.6%) serta memiliki tingkat pendidikan SMA sebanyak 20 responden (74.1%). Sebagian besar responden tidak bekerja sebanyak 20 responden (74.1%).
2. Kondisi kualitas tidur sebelum intervensi menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil trimester III mengalami kualitas tidur buruk Sebanyak 22 dari 27 responden (81,5%).
3. Setelah dilakukan intervensi massage effleurage sebanyak 4 kali dalam 2 minggu, terjadi peningkatan yang sangat signifikan. Seluruh responden (100%) menunjukkan kualitas tidur baik berdasarkan skor PSQI dan hasil uji Wilcoxon dengan  $p\text{-value} < 0,001$ . Ini mengindikasikan bahwa teknik massage effleurage mampu memberikan efek relaksasi yang optimal, mengurangi ketegangan otot, dan memperbaiki pola tidur ibu hamil secara menyeluruh.

## B. SARAN

### 1. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan intervensi kebidanan komplementer, khususnya massage effleurage, dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol dan durasi intervensi yang lebih panjang untuk memperkuat validitas hasil.

### 2. Bagi Ibu Hamil Trimester III

Diharapkan agar ibu hamil trimester III yang mengalami gangguan tidur dapat memanfaatkan massage effleurage sebagai terapi non-farmakologis yang praktis dan mudah dilakukan di rumah. Teknik ini tidak memerlukan peralatan khusus dan dapat dilakukan dengan bantuan pasangan atau keluarga, sehingga mampu meningkatkan kenyamanan dan kualitas tidur selama kehamilan.

### 3. Bagi PMB Wati Subagya

Diharapkan PMB Wati Subagya dapat mempertimbangkan penerapan massage effleurage sebagai bagian dari layanan kebidanan komplementer, guna meningkatkan kenyamanan dan kualitas tidur ibu hamil trimester III secara menyeluruh.

### 4. Bagi Institusi Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi mahasiswa kebidanan dalam memahami manfaat terapi massage effleurage dan penerapannya dalam praktik klinis, serta sebagai bahan pengembangan kurikulum kebidanan berbasis evidence-based practice.

### 5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan dan referensi untuk penelitian lanjutan dengan variabel yang sama, serta sebagai dasar untuk mengembangkan metode intervensi yang lebih inovatif dan terukur dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.