

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Amanda menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia 26–30 tahun sebanyak 11 responden (47,8%), berpendidikan terakhir SMA/SMK sebanyak 14 responden (60,9%), serta sebagian besar bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 14 responden (60,9%). Temuan ini memberikan gambaran bahwa responden penelitian umumnya berada pada kelompok usia reproduktif aktif dengan tingkat pendidikan menengah dan aktivitas harian sebagai ibu rumah tangga, sesuai dengan tujuan penelitian untuk mengetahui karakteristik ibu hamil trimester III.
2. Kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum diberikan aromaterapi *lavender* memiliki rata-rata skor PSQI sebesar 9,22, yang termasuk dalam kategori kualitas tidur buruk.
3. Kualitas tidur ibu hamil trimester III sesudah diberikan aromaterapi *lavender* selama tujuh hari berturut-turut menunjukkan perbaikan, dengan rata-rata skor PSQI menurun menjadi 4,91, yang termasuk dalam kategori kualitas tidur baik.
4. Pemberian aromaterapi *lavender* berpengaruh terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Amanda ditunjukkan dengan hasil uji *Paired Sample t-test* diperoleh rata-rata selisih skor antara *pre-test* dan *post-test* adalah 4,304. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $t = 29,368$ dengan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi *lavender* terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan keterbatasan yang ada, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Amanda

Disarankan memanfaatkan aromaterapi lavender sebagai salah satu upaya non-farmakologis untuk membantu meningkatkan kualitas tidur, terutama jika mengalami gangguan tidur pada masa akhir kehamilan. Penggunaan sebaiknya dilakukan sesuai anjuran tenaga kesehatan untuk memastikan keamanan dan efektivitasnya.

2. Untuk tenaga kesehatan (khususnya bidan) di Klinik Pratama Amanda

Bidan dapat mempertimbangkan penggunaan aromaterapi lavender sebagai intervensi pendukung dalam pelayanan kebidanan, khususnya pada ibu hamil trimester III yang mengalami gangguan tidur. Intervensi ini dapat dimasukkan ke dalam program edukasi kesehatan karena sifatnya aman, mudah diterapkan, dan tidak menimbulkan efek samping berarti.

3. Untuk keluarga ibu hamil di Klinik Pratama Amanda

Keluarga diharapkan memberikan dukungan dengan membantu menyediakan aromaterapi lavender serta menciptakan lingkungan rumah yang nyaman, tenang, dan mendukung kualitas tidur ibu hamil. Dukungan emosional dari keluarga juga berperan penting dalam mengurangi stres dan kecemasan menjelang persalinan.

4. Untuk peneliti selanjutnya

Disarankan agar pelaksanaan penelitian dilakukan dalam satu sesi atau dalam kondisi yang benar-benar seragam sehingga dapat meminimalkan potensi bias akibat perbedaan waktu dan situasi penelitian, dengan jumlah sampel yang lebih besar, lokasi yang lebih beragam, dan desain penelitian yang lebih kuat, seperti menggunakan kelompok kontrol. Penelitian juga dapat mengeksplorasi durasi pemberian yang berbeda atau membandingkan aromaterapi lavender dengan intervensi non-farmakologis lainnya untuk melihat efektivitas yang lebih luas.