

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh pemijatan endorphin terhadap kualitas tidur pada ibu hamil, maka penulis mengambil kesimpulan bahwa : Adapun kesimpulan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Skor gangguan kualitas tidur pada ibu hamil sebelum dilakukan pijat endorphin paling kecil 15, sedangkan paling besar adalah 30, rata-rata skor kualitas tidur adalah 23,86.
2. Skor kualitas tidur pada ibu hamil sesudah dilakukan pijat endorphin paling kecil 10, sedangkan paling besar adalah 17, rata-rata skor kualitas tidur adalah 12,77.
3. Terdapat pengaruh pijat endorphin terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Desa Tanjung Wilayah Kerja Puskesmas Kawalu Kota Tasikmalaya dengan p value 0.000.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini sebaiknya dapat menjadi sumber informasi bagi lembaga pendidikan dalam rangka pemantapan dan pengembangan ilmu keperawatan khususnya materi kuliah tentang pijat endorphin.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Mengingat sosialisasi pijat endorphin dilapangan masih kurang, maka sebaiknya tenaga kesehatan khususnya perawat mengembangkan kemampuan diri dalam melakukan asuhan keperawatan melalui pelatihan, pendidikan baik formal maupun non formal sehingga dapat melakukan asuhan keperawatan pada ibu hamil dengan gangguan tidur dengan optimal

3. Peneliti selanjutnya

Penelitian ini terbatas pada pengaruh pijat endorphin terhadap tidur, oleh karena itu bagi penelitian lebih lanjut sebaiknya melakukan pijat endorphin secara langsung kepada ibu hamil, selain itu sebaiknya dilakukan penelitian terhadap faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

