

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Merujuk pada permasalahan yang dikaji, tujuan penelitian, analisis data, serta diskusi hasil, dapat ditarik beberapa kesimpulan mengenai korelasi antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur ibu hamil di wilayah Kecamatan Gampengrejo sebagai berikut:

1. Ibu hamil di kecamatan Gampengrejo sebagian besar memiliki tingkat kecemasan diri tinggi. Hal ini didasarkan pada analisis dan perhitungan yang telah dilakukan pada tahap sebelumnya, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat 57 ibu hamil dengan persentase 64,8% berada pada kategori tinggi.
2. Ibu hamil di kecamatan Gampengrejo sebagian besar memiliki tingkat kualitas tidur sedang. Hal ini didasarkan pada analisis dan perhitungan yang telah dilakukan pada tahap sebelumnya, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat 54 ibu hamil dengan persentase 61,4% berada pada kategori sedang.
3. Berdasarkan hasil uji korelasi *pearson product moment* didapatkan hasil nilai *correlation* sebesar 0,339. Hal ini menunjukkan adanya hubungan positif antara kecemasan diri dengan kualitas tidur. Arah hubungannya adalah positif karena nilai *r* positif, dan kekuatan hubungannya berada pada kategori lemah karena berada pada interval 0,200-0,399. Selanjutnya, hasil nilai signifikansi antara variabel kecemasan diri dengan kualitas tidur adalah sebesar  $0,001 < 0,05$ . Artinya, terdapat

hubungan signifikan antara kecemasan diri dengan kualitas tidur, sehingga dapat diartikan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak.

## **B. Saran**

Meskipun telah melalui proses analisis yang mendalam, peneliti menyadari adanya beberapa keterbatasan dalam studi ini. Oleh karena itu, peneliti memberikan beberapa saran kepada pihak-pihak terkait sebagai bahan pertimbangan yaitu sebagai berikut:

### **1. Bagi Ibu Hamil**

Untuk ibu hamil disarankan untuk belajar mengenai proses kehamilan melalui kelas prenatal, ceritakan kekhawatiran pada keluarga atau bidan, serta lakukan relaksasi seperti yoga atau latihan pernapasan. Ciptakan suasana kamar yang gelap dan sejuk, hindari kafein di malam hari, dan buat rutinitas santai sebelum tidur agar tidur lebih nyaman. Apabila gejala kecemasan atau gangguan tidur berlangsung terus-menerus, disarankan untuk segera mencari bantuan profesional tenaga kesehatan seperti dokter atau bidan guna mendapatkan penanganan yang tepat.

### **2. Bagi keluarga**

Untuk keluarga ibu hamil berilah dukungan emosional dengan menjadi pendengar yang baik, temani saat konsultasi ke bidan/dokter. Serta, penting untuk menciptakan lingkungan yang kondusif untuk meminimalisir faktor-faktor yang dapat menimbulkan tekanan psikologis, termasuk perkataan atau situasi yang berpotensi meningkatkan stres.

### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Perluas cakupan penelitian misalnya wilayah dan variabel lebih beragam seperti dukungan sosial, pola asuh, dan faktor lingkungan. Studi mendatang dapat mengintegrasikan pendekatan mixed-methods (kombinasi kuantitatif dan kualitatif) untuk eksplorasi lebih mendalam mengenai tantangan psikologis dan pola tidur pada masa kehamilan. Selain itu, perlu pertimbangan lebih ketat dalam seleksi sampel guna menghasilkan temuan yang lebih inovatif dan relevan dibandingkan penelitian-penelitian sebelumnya.