

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa data yang sudah dilakukan. Peneliti memperoleh masalah keperawatan yang berbeda antara pasien kelolaan maupun pasien resume. Pasien kelolaan didapatkan 3 diagnosa keperawatan yakni nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (kehamilan) (SDKI, D.0077), Gangguan Pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur (SDKI, D.0054), Gangguan eliminasi urin berhubungan dengan penurunan kapasitas kandung kemih (SDKI, D.0040). Sedangkan pada pasien resume didapatkan 3 diagnosa keperawatan juga yakni nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (kehamilan) (SDKI, D.0077), Ansietas berhubungan dengan persiapan melahirkan (SDKI, D.0080), Gangguan Pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur (SDKI, D.0054).

Berdasarkan hasil pengkajian dan penegakkan diagnosa keperawatan terdapat masalah keperawatan utama yang menjadi fokus peneliti yakni terkait dengan gangguan pola tidur yang berhubungan dengan kurang kontrol tidur dimana keluhan tersebut sama-sama dirasakan oleh ibu hamil. Sehingga untuk mengatasi masalah gangguan pola tidur tersebut peneliti memberikan intervensi penggunaan aromaterapi lavender dan *maternity pillow*. Pemberian intervensi ini dipantau selama 7 hari setelah peneliti menjelaskan terkait dengan masalah tersebut dan menjelaskan terkait dengan intervensi yang akan dilakukan.

Sebelum pemberian intervensi peneliti melakukan pengukuran kualitas tidur dengan menggunakan kuesioner PSQI dan didapatkan hasil pasien kelolaan mendapatkan nilai PSQI 9 sedangkan pasien resume mendapatkan nilai PSQI 12 nilai yang diperoleh dari kedua pasien melebihi dari indikator kualitas tidur yang sudah ditentukan yakni >5 sehingga dapat diartikan bahwa kedua pasien baik kelolaan maupun resume mempunyai kualitas tidur yang kurang baik.

Setelah diberikan intervensi selama 7 hari pemantau dengan menggunakan essential oil sebanyak 15-20 tetes yang dimasukkan kedalam diffuser yang sudah berisi air sebanyak 50 ml serta dibarengi dengan penggunaan *maternity pillow* terjadi penurunan nilai PSQI pada pasien kelolaan diperoleh nilai PSQI turun menjadi 6 dan pada pasien resume nilai PSQI juga turun menjadi 6. Kedua pasien baik kelolaan maupun resume juga mengatakan bahwa penggunaan intervensi ini sangat efektif dalam membantu pasien untuk memulai tidur serta dapat mengurangi keluhan yang timbul saat tidur. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penggunaan aromaterapi lavender dan *maternity pillow* memberikan manfaat bagi ibu hamil dalam membantu meningkatkan kualitas tidur ibu hamil dan ibu hamil juga dapat lebih rileks dan lebih nyenyak saat tidur sehingga keluhan terbangun saat malam hari berkurang.

V.2 Saran

a. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan buku yang berjudul “Terapi Komplementer Untuk Mengatasi Keluhan Selama Kehamilan” ini dapat digunakan sebagai media pembelajar oleh institusi pendidikan dalam melakukan pendidikan kesehatan dimasyarakat

b. Bagi Perawat

Dapat dijadikan sebagai referensi dalam memberikan asuhan keperawatan dalam mengatasi masalah gangguan pola tidur dengan menggunakan aromaterapi lavender dan *maternity pillow*. Dengan cara menyediakan atau menyarankan pasien menggunakan diffuser atau essential oil dan bantal kehamilan.

c. Bagi Ibu Hamil

Dapat dijadikan sebagai informasi tambahan mengenai cara mengatasi masalah gangguan tidur pada ibu hamil dengan menggunakan aromaterapi lavender dan *maternity pillow* selain itu peran keluarga dan suami juga diperlukan untuk membantu ibu mengatasi gangguan pola tidur.