

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terkait pengaruh kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dengan musik instrumental islami pada ibu hamil trimester III, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu:

- a. Dari 21 responden kelompok eksperimen rata-rata berusia 28,14 tahun, artinya rata-rata ibu hamil trimester III pada kelompok eksperimen berusia 28 tahun. Sedangkan dari 21 responden kelompok kontrol rata-rata berusia 27,95 tahun, artinya rata-rata ibu hamil trimester III pada kelompok kontrol berusia 28 tahun. Gravida pada kedua kelompok paling banyak diduduki ibu hamil dengan riwayat gravida multipara, yaitu sebanyak 10 orang (47,6%) pada kelompok eksperimen dan sebanyak 12 orang (57,1%) pada kelompok kontrol. Tingkat pendidikan pada kedua kelompok paling banyak adalah lulusan SMA, yaitu sebanyak 10 orang (47,6%) pada kelompok eksperimen dan sebanyak 9 orang (42,9%) kelompok kontrol. Begitu juga dengan riwayat pekerjaan pada kedua kelompok paling banyak adalah tidak bekerja, yaitu sebanyak 17 orang (81%) pada kelompok kontrol dan sebanyak 15 orang (71,4%) pada kelompok kontrol.
- b. Gambaran rata-rata kualitas tidur sebelum terapi yaitu sebesar 12,95 pada kelompok eksperimen dan sebesar 11,95 pada kelompok kontrol. Sedangkan gambaran kualitas tidur setelah diberikan terapi pada kelompok eksperimen yaitu sebesar 8,81 dan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi sebesar 12,29.
- c. Hasil penelitian dengan uji *paired t-test* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dengan *p value* sebesar 0,000 (*p value* < 0,05) pada kelompok eksperimen yang diberikan terapi kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dengan musik instrumental islami terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III, sedangkan kelompok kontrol tidak

terdapat pengaruh yang signifikan dengan *p value* sebesar 0,260 (*p value* > 0,05).

- d. Hasil penelitian dengan uji *independent t-test* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum pemberian terapi didapatkan nilai *p value* sebesar 0,145 (*p value* > 0,05) artinya secara statistik tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada skor *pretest* kualitas tidur pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sedangkan setelah diberikan terapi didapatkan nilai *p value* sebesar 0,000 (*p value* < 0,05) artinya secara statistik terdapat perbedaan yang signifikan pada skor *posttest* kualitas tidur pada kelompok eksperimen yang diberikan terapi intervensi berupa kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dengan musik instrumental islami, dan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi.

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, berikut adalah beberapa hal yang dapat dijadikan sebagai saran yaitu:

- a. Bagi Ibu Hamil
Bagi ibu hamil diharapkan secara mandiri dapat menerapkan intervensi terapi kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dengan musik instrumental islami dalam upaya untuk meningkatkan kualitas tidur.
- b. Bagi Institusi Pendidikan
Bagi dunia pendidikan terutama keperawatan dapat dijadikan sebagai acuan sumber data dalam pengembangan kesehatan untuk penelitian selanjutnya yang terkait
- c. Bagi Pelayanan Kesehatan
Bagi pelayanan kesehatan dapat dijadikan salah satu terapi dalam menangani masalah kualitas tidur yang kurang baik khususnya pada ibu hamil trimester III
- d. Bagi Peneliti Selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan pemberian intervensi secara langsung antara responden dan peneliti, serta memperluas area penelitian agar mendapatkan data yang lebih baik.