

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan serta data responden ibu hamil trimester III di Puskesmas Karang Kitri Kota Bekasi sebanyak 30 sampel dilakukan intervensi prenatal yoga dengan aromaterapi kulit jeruk terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III ditarik kesimpulan sebagai berikut :

- a. Hasil data demografi ibu hamil trimester III di Puskesmas Karang Kitri Kota Bekasi berdasarkan rentang usia ibu hamil trimester III dengan usia minimum yaitu 21 tahun dan usia maximum ibu hamil sebesar 35 tahun. Berdasarkan tingkat pendidikan ibu hamil mayoritas menempuh pendidikan SMA/SMK sebanyak 17 responden dengan presentase 56,7%. Sedaangkan pekerjaan ibu hamil trimester III mayoritas tidak bekerja sebanyak 17 responden dengan presentase 56,7% dan tingkat paritas mayoritas ibu hamil multipara sebanyak 19 responden dengan presentase 63,3%.
- b. Hasil dari distribusi frekuensi ibu hamil trimester III sebelum diberikan prenatal yoga dengan aromaterapi kulit jeruk di wilayah Puskesmas Krang Kitri Kota Bekasi sebanyak 30 responden, didapatkan sebanyak Kualitas tidur seluruh responden sebelum dilakukan pemberian prenatal yoga dengan aromaterapi kulit jeruk didapatkan sebanyak 25 responden yang mengalami kualitas tidur kurang baik dengan presentase (83.3%) dan 5 responden mengalami kualitas tidur buruk dengan presentase (16.7%), sedangkan hasil sesudah diberikan prenatal yoga dengan aromaterapi kulit jeruk kepada 30 responden, hasil yang didapatkan oleh peneliti pada table 9 sebanyak 22 responden (73.3%) kualitas tidur baik dan 8 responden (26.7%) yang menunjukkan masih memiliki kualitas tidur yang kurang baik
- c. Hasil dari uji normalitas yang didapatkan peneliti dari analisis uji Shapiro wilk pre-test sebesar 0.006 dan post-tes sebesar 0.000 dan dapat

disimpulkan bahwa pada penelitian ini berdistribusi tidak normal dengan hasil  $<0.05$ . Sedangkan hasil uji normalitas menggunakan *Skweness* didapatkan hasil pre-test  $1,503 < 2$  dan post-test  $3,846 > 2$  dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini berdistribusi tidak normal

- d. Hasil analisis menggunakan *uji Wilcoxon* didapatkan hasil Asymp. Sig. (2-tailed)  $0.000 < \alpha = 0.05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh pemberian prenatal yoga dengan aromaterapi kulit jeruk terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III
- e. Hasil dari distribusi frekuensi aromaterapi kulit jeruk didapatkan hasil bahwa 30 responden tercium dari aromaterapi kulit jeruk dengan presentase (100%) dengan ketahanan selama melakukan prenatal yoga dengan presentase (83,3%). Hasil distribusi frekuensi dari dampak mual yang diakibatkan aromaterapi kulit jeruk didapatkan sebanyak 5 responden dengan presentase (16,7%) dan pusing yang diakibatkan oleh aromaterapi kulit jeruk sebanyak 7 responden dengan persentase (23,3%), sedangkan sebanyak 27 responden yang menyukai aromaterapi kulit jeruk dengan presentase (90%) dan 3 responden tidak menyukai bau aromaterapi kulit jeruk dengan presentase (10%)

## V.2 Saran

### V.2.1 Bagi Ibu Hamil

Diharapkan penelitian ini dapat membantu ibu hamil trimester III dalam mengatasi kualitas tidur ibu hamil trimester III dengan melakukan prenatal yoga dengan aromaterapi kulit jeruk dilakukan selama 1x seminggu untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.

### V.2.2 Bagi Peneliti Keperawatan

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam penelitian khususnya dalam bidang maternitas mengenai kualitas tidur ibu hamil trimester III dengan intervensi non farmakologi yaitu prenatal yoga dengan aromaterapi kulit jeruk. Untuk peneliti selanjutnya dapat menambahkan intervensi non farmakologis lain agar mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

### **V.2.3 Bagi Institusi Pendidikan**

Diharapkan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan informasi dan sebagai bahan acuan dalam pendidikan maupun mahasiswa keperawatan/kebidanan dalam mengatasi kualitas tidur ibu hamil dengan melakukan tindakan prenatal yoga dengan aromaterapi kulit jeruk