

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan tujuan penelitian untuk menganalisis hubungan durasi bekerja dengan kualitas tidur pada ibu hamil di Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas IV Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan, maka dapat disimpulkan bahwa:

- a. Sebagian besar ibu hamil di UPTD Puskesmas IV Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan memiliki karakteristik berusia 20–35 tahun, berpendidikan SMA/SMK, berada pada trimester II kehamilan, dan memiliki paritas satu.
- b. Sebagian besar ibu hamil memiliki durasi bekerja panjang (>40 jam per minggu).
- c. Sebagian besar ibu hamil mengalami kualitas tidur buruk.
- d. Terdapat hubungan yang signifikan antara durasi bekerja dengan kualitas tidur pada ibu hamil di UPTD Puskesmas IV Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan.

B. Saran

1. Bagi Ibu Hamil

diharapkan dapat memperhatikan kebutuhan istirahat dan menjaga kualitas tidur selama kehamilan sebagai upaya mendukung kesehatan ibu dan pertumbuhan janin.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan, khususnya bidan, diharapkan dapat meningkatkan edukasi kepada ibu hamil mengenai pentingnya kualitas tidur selama kehamilan serta faktor-faktor yang memengaruhinya, termasuk durasi bekerja. Edukasi dapat diberikan saat

pelayanan antenatal care (ANC) dengan menekankan pentingnya manajemen aktivitas, pengaturan waktu istirahat, serta deteksi dini gangguan tidur pada ibu hamil.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kualitas tidur pada ibu hamil, khususnya paritas dan usia kehamilan trimester III. Hal tersebut dikarenakan ibu hamil primipara dan ibu hamil trimester III cenderung mengalami peningkatan ketidaknyamanan fisik, kecemasan, serta perubahan fisiologis yang lebih kompleks sehingga berpotensi memengaruhi kualitas tidur selama kehamilan. Selain itu, peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih besar serta mempertimbangkan faktor lain seperti tingkat stres, kondisi psikologis, dukungan keluarga, dan lingkungan tidur agar diperoleh hasil penelitian yang lebih mendalam dan komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur pada ibu hamil.