

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, SARAN

5.1 Kesimpulan

Pijat endorfin bisa menaikkan kualitas tidur ibu hamil di trimester ketiga, menurut analisa data serta diskusi. Dengan nilai *significancy* 0,000 ($p \leq 0,05$), HA diterima. Artinya, setelah diberikan intervensi pijat endorfin berpengaruh terhadap kualitas responden. Pijat endorfin dapat digunakan sebagai pengobatan non-farmakologi untuk ibu hamil di trimester tiga dimana mengalami masalah tidur. Indikator kualitas tidur subyektif, durasi, latensi, efisiensi, dan gangguan tidur yang meningkat menunjukkan hal ini.

5.2 Implikasi

1. Bagi ibu hamil trimester tiga
Pijat endorfin bisa jadi pilihan alternatif intervensi non-farmakologi yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur.
2. Bagi tenaga kesehatan
Diharapkan metode ini bisa dipertimbangkan sebagai metode mandiri untuk menaikkan kualitas tidur ibu hamil trimester tiga.
3. Bagi peneliti
Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk meneliti efektivitas pijat endorfin dalam jangka panjang.

5.3 Saran

Diharapkan studi ini akan menaikkan pengetahuan mengenai pengobatan non-farmakologi, seperti tentang pijat endorfin untuk menaikkan kualitas tidur ibu hamil. Metode tersebut juga diharapkan bisa diterapkan oleh tenaga kesehatan sebagai salah satu pengobatan alternatif. Namun, ada sebagian kekurangan penelitian ini dimana harus diperhatikan. Ada kemungkinan bias dimana dapat dipengaruhi oleh berbagai teknik pijat, durasi, frekuensi, serta kondisi kesehatan awal subjek penelitian.

Oleh karena itu, untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengatasi kendala tersebut guna meningkatkan validitas hasil. Disarankan agar penelitian ke depan melibatkan sampel yang lebih besar dan desain yang lebih ketat, seperti uji coba terkontrol secara acak, untuk memastikan hasil yang lebih valid dan dapat digeneralisasi. Penggunaan perangkat monitor tidur juga direkomendasikan untuk melengkapi data yang diperoleh dari kuesioner dan memberikan pengukuran yang lebih objektif terhadap kualitas tidur.

Faktor lain yang perlu diperhatikan adalah variabel yang tidak diteliti, antara lain lingkungan, status kesehatan, gaya hidup dan stres psikologis, yang juga berpotensi mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil. Studi yang akan datang diharapkan mempertimbangkan variabel lain dimana relevan dengan topik penelitian untuk meningkatkan kedalaman dan akurasi analisis

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, F. J. (2023). Association of maternal sleep practices with low birth weight, and stillbirth among Ghanaian women. *Int J Gynaecol Obstet Jun*;121(3):261-5. doi: 10.1016/j.ijgo.2023.01.013. Epub 2023 Mar 15. PMID: 23507553; PMCID: PMC3662549.
- Almirah, T. B., Ramadhani, S., & Novriyenni. (2022). Sistem Pakar Mendiagnosa Gangguan Kehamilan Menggunakan Metode Bayes. *Jurnal Teknik, Komputer, Agroteknologi dan Sains 1* (1).
- Ambarwati, R. (2017). Tidur, irama sirkadian dan metabolisme tubuh. *Jurnal keperawatan, 10*(1),.
- Aprillia, Y. (2017). *Bebastakut Hamil dan Melahirkan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Rusia.
- Cahyaningrum, A. (2020). Pengaruh Guided Imagery Terhadap Kualitas Tidur Klien Pre Operasi Di Ruang Bedah RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung Tahun 2020 . *Poltekkes Tanjungkarang*.
- Cevarantes, O. (2022). Role of hormones in the pregnancy. *HHS Author Manuscripts*.
- Chang. (2020). Sleep deprivation during pregnancy and maternal and fetal outcomes: is there a relationship. *Sleep Med Rev*.
- Chirwa, S. (2018). Poor Sleep Quality Is Associated with Higher Hemoglobin A1c in Pregnant Women: A Pilot Observational Study. *Int J Environ Res Public Health. Oct 18*;15(10):2287. doi: 10.3390/ijerph15102287. PMID: 30340366; PMCID: PMC6210387.
- Elvira, M., & Tulkhair, A. (2018). PENGARUH PIJAT ENDORPHINE TERHADAP SKALA NYERI PADA SISWI SMA YANG MENGALAMI DISMENOREA. *JURNAL IPTEK TERAPAN*.
- Fadilah, U. (2023). HUBUNGAN PENGGUNAAN SMARTPHONE DAN PENCAHAYAAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA S1 KEPERAWATAN TINGKAT 1 UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP.