BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa yang mengalami kualitas tidur yang buruk paling banyak yaitu sebanyak 108 responden (87,1%) dibanding yang mengalami kualitas tidur yang baik sebanyak 16 responden (12,9%).

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat memberikan edukasi tentang masalah kualitas tidur pada ibu hamil kota Gorontalo tahun 2018.

5.2.2 Bagi Puskesmas

Penelitian ini dapat dijadikan bahan rujukan bagi puskesmas dalam merencanakan edukasi pentingnya kualitas tidur kepada ibu hamil

5.2.3 Institusi Keperawatan

Penelitian ini dapat dijadikan bahan rujukan bagi institusi keperawatan khususnya mata kuliah keperawatan maternitas dalam merencanakan program masalah kesehatan mental agar bisa memberikan pandangan kepada masyarakat ketika mengalami kesulitan untuk tidur dan beristirahat khususnya pada ibu hamil.

5.2.4 Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menjadi dokumen akademik yang berguna untuk dijadikan acuan penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

Alimul. (2009). *Metode Penelitian dan Keperawatan & Tehnik Analisa Data.* Jakarta: Salemba Medika.

Andari, P. S. (2013) *Kualitas Tidur dan Pola Tidur Pada Ibu Hamil Trimester 3 yang memeriksakan Kehamilan Di Klinik Mariati Labuhan Deli Kec. Medan Marelan. Halaman 30-32*. Diakses pada tanggal 13 Februari 2018.

Andini, W. C. (2016). https://hellosehat.com/hidup-sehat/tips-sehat/suhu-kamar-terbaik-agar-tidur-nyenyak/. Diakses pada tanggal 5 Juli 2018.

Anjarwati, V. B. D. (2013). *Analisis Perilaku Mengatasi Nausea Vomiting Pregnancy Pada Ibu Hamil Trimester I*. Diakses pada tanggal 5 Juli 2018.

Bansil, P. Kuklina, E.V. dkk. (2011). *Association Between Sleep Disorder, Sleep Duration, Quality of Sleep, and Hypertension; Result from the National Health and Nutrition Examination Survey 2005-2008*. *Official Journal of the American Society of Hypertension*. *13: 739-743*. Diakses pada tanggal 20 Maret 2018.

BKKBN. (2007). *Kamus Istilah Program Keluarga Berencana*. Jakarta: Direktorat Pelayanan Informasi dan Dokumentasi.

Bobak. (2004). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Edisi 4*. Jakarta: EGC.

Bobak, L. J. (2012). *Buku Ajar Maternitas.* Jakarta: EGC.

Chilyatunnisa. (2015). *Efektivitas Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Desa PunggingKecamatan Pungging Kabupaten Mojokerto*. Diakses pada tanggal 21 Februari 2018.

Contreras, F. H, Lopez, E. M, dkk. (2014). *Reliability and validity of the spanish version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) in patients with fibromyalgia*. Rheumatol Int, 34, 929–936.

Depkes RI. (2008). *Profil kesehatan Indonesia 2001 Menuju Indonesia sehat 2010*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI. 2002:40

Detiana, P. (2010). *Hamil Aman dan Nyaman di atas Umur 30 Tahun*. Yogyakarta: Penerbit Media Pressindo.

Dinas Kesehatan Kota Gorontalo. (2017). *Laporan Pencapaian Indikator Program Kesehatan Ibu Cakupan Pelayanan Antenatal*. Gorontalo.

Dougall. M.J. (2003). *Kehamilan Minggu demi Minggu*. Jakarta: Erlangga.

Emilia, O. (2010). *Tetap Bugar dan Energik Selama Hamil*. Jakarta: Agromedia Pustaka.

Fauziah, S. Sutejo. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Kehamilan Vol.1*. Jakarta: Kencana Prenada Grup.

Field, T. Miguel, D. dkk. (2007). *Sleep Disturbances in Depressed Pregnant Women and Their Newborn*. Diakses pada tanggal 20 Februari 2018.

Guyton A.C, H. J. (2014). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 12.* Jakarta: EGC.

Harsono. (2011). *Buku Ajar Neurologi Klinis. Gangguan Tidur.* Yogyakarta: Gadjah Mada University.

Hartono, S. (2016). *http://nakita.grid.id/read/023636/sulit-tidur-di-masa-hamil?page=all* (diakses pada tanggal 5 Juli 2018).

Herawaty, L. Budhyastuti, R.H. (2009). *Having A Baby. Panduan Modern Kehamilan yang Bahagia, Sehat dan Cerdas*. Bandung: Qanita.

Hidayat, A. A. A. (2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Ibrahim. (2013). *Misteri Tidur (Edisi 1)*, Penerjemah: S.A. Rizal, Zaman: Jakarta.

Janiwanty, B. Pieter, H.Z. (2013). *Pendidikan Psikologi untuk Bidan*. Yogyakarta: ANDI.

Kementrian Kesehatan RI. (2016). *Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta

Kozier, E. B. (2010). *Buku Ajar Fondamental Keperawatan: Konsep, Proses & Praktik, Volume:1, Edisi 7.* Jakarta: EGC.

Komalasari, D. Ida, M. dkk. (2012). *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Jatinangor Kabupaten Sumedang*. *Vol. 1. Nomor 1*. Diakses pada tanggal 21 Februari 2018.

Kurnia, N. (2009). *Menghindari Gangguan Saat Melahirkan & Panduan Lengkap Mengurut Bayi*. Yogjakarta: Panji Pustaka.

Kushartanti, W. (2014). *Senam Hamil.* Jakarta: Lintang Pustaka.

Kusmiyati, Y. (2008). *Perawatan Ibu Hamil (Asuhan Ibu Hamil).* Yogyakarta: Fitramaya.

Lamadhah, A. (2011). *Buku Pintar Kehamilan & Persalinan.* Yogyakarta: Diva Press.

Lia, S. (2011). *Asuhan Kabidanan Ibu Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.

Mafikasari, A. Ratih, I. K. (2015). *Posisi Tidur Dengan Kejadian Back Pain (Nyeri Punggung) Pada Ibu Hamil Trimester III*. Diakses pada tanggal 20 Februari 2018.

Manik, M. S. (2010). *Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmia.* Medan: EGC.

Manurung, S. (2011). *Keperawatan Professional*, Jakarta: Tim.

Matizih. (2011). *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya.* Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

Mochtar, R. (2011). *Sinopsis Obstetri*. Jakarta: EGC.

Musbikin. (2008). *Panduan Bagi Ibu Hamil dan Melahirkan.* Yogyakarta: Mitra Pustaka.

National Sleep Foundation (2012). *Women and Sleep*. Diakses pada tanggal 20 Februari 2018.

Nirwana, A. B. (2011). *Psikologi Kesehatan Wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta.

Notoatmodjo, S (2012). *Metode Penelitian Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta.

Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 3.* Jakarta: Salemba Medika.

Potter, P. A, & Perry, A. G. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses dan Praktek. Edisi IV*. Jakarta: EGC.

Prasadja, A. (2009). *Ayo Bangun Dengan Bugar Karena Tidur Yang Benar*. Jakarta: Hikmah.

Prawirohardjo, S. (2007). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.

Prawirohardjo, S. (2008). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.

Rafknowledge. (2004). *Insomnia dan gangguan Tidur Lainnya*, Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.

Robin, G. (2015). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Puskesmas Sidorejo Lampung Timur*. Jurnal Keperawatan. Diakses pada tanggal 13 Februari 2018.

Rosdiani, S.U. Faridah, U. (2014). *Posisi Tidur Miring Efektif Menurunkan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Poli Kia Rs Rahman Rahim Desa Saimbang Sukodonosidoarjo*. Diakses pada tanggal 18 Juni 2018.

Saputra. (2013). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia.* Yogyakarta: Numed.

Sarifansyah, N. W. (2018). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah*. *Nursing News*. Diakses pada tanggal 13 Februanri 2018.

Sharma, S. Franco, R. (2004). *Sleep and its Disorders in Pregnancy*. Wisconsin Medical Journal. Diakses pada tanggal 13 Februari 2018.

Siallagan, A. M. (2010). *Pola Tidur Ibu Hamil pada masa kehamilan di Poliklinik Ibu Hamil RSUP Haji Adam Malik Medan*. Jurnal Keperawatan. Diakses pada tanggal 13 Februari 2018.

Simkin, P. (2007). *Panduan Lengkap Kehamilan, Melahirkan & Bayi*. Jakarta: Arcan.

Sinta, L.E.I Ayu, N. dkk. (2016). *Pengaruh Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Dengan Kejadian Preeklamsia*. Diakses pada tanggal 3 Maret 2018.

Siswodarmo. 2008. *Obstetri Fisiologi*. Yogyakarta : Pustaka Cendekia

Setiadi. (2013). *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan.* Yogyakarta: Graha Ilmu.

Stuart, & Sundeen. (2007). Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 4. Jakarta : EGC.

Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.* Alfabeta.

Sujarweni, V. W. (2014). *Metodologi Penelitian.* Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Sujono, H. R. (2015). *Kebutuhan Dasar Manusia Aktivitas Istirahat Diagnosis Nanda.* Yogyakarta: Gosyen Publishing.

Sukoroni, M. U. (2017). *Hubungan Gangguan Kenyamanan Fisik dan Penyakit Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III.* Diakses pada tanggal 21 Februari 2018.

Sumantri, A. (2011). *Metode Penelitian Kesehatan. Edisi Pertama.* Jakarta: Kencana.

Sunarsih, T. (2011). *Asuhan Kebidanan Ibu Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.

Tamher, S. Noorkasiani. (2009*). Pendidikan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika

Tiffany, F. (2008). *Pregnancy and Labor Alternative Theraphy Research*. Vol 14: 28-33. Diakses pada tanggal 21 Februari 2018.

Widia, L. (2015). *Anatomi Fisiologi dan Siklus Kehidupan Manusia.* Yogyakarta: Nuha Medika.

Williams, M. Miller, R. dkk. (2010). *Associations of Early Pregnanncy Sleep Duration with Trimester-Specific Blood Pressures and Hypertensive Disorders in Pregnancy. J. Sleep*. Vol. 33. Diakses pada tanggal 21 Februari 2018.

Winkjosastro, H. (2007). *Ilmu kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Yuwono, K. P. Wahyu, H. (2012). Studi Deskriptif Volume Urin 24 Jam Pada Ibu Hamil. *Jurnal Nursing Studies*, Volume 1, Nomor 1 Tahun 2012, Halaman 124 – 131. Diakses pada tanggal 5 Juli 2018.