

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Kelelahan pada Ibu Postpartum di Puskesmas Bergas, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Bergas memiliki kualitas tidur buruk, yaitu sebanyak 83 responden (96,5%). Karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas ibu berada pada usia tidak berisiko, berpendidikan menengah, tidak bekerja, merupakan primipara, serta sebagian besar menjalani persalinan normal.
2. Sebagian besar ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Bergas mengalami tingkat kelelahan sedang, yaitu sebanyak 44 responden (51,2%).
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan tingkat kelelahan pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Bergas, yang dibuktikan dengan hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,003 ($p < 0,05$). Ibu postpartum dengan kualitas tidur buruk cenderung mengalami tingkat kelelahan sedang hingga tinggi.

B. Saran

1. Bagi Ibu Postpartum

Ibu postpartum diharapkan dapat memperhatikan dan mengelola kualitas tidur dengan baik, seperti mengatur waktu istirahat, memanfaatkan waktu tidur saat bayi tidur, serta meminta bantuan keluarga dalam perawatan bayi, guna mengurangi tingkat kelelahan yang dialami.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan di Puskesmas Bergas diharapkan dapat meningkatkan edukasi dan konseling kepada ibu postpartum mengenai pentingnya kualitas tidur serta strategi manajemen kelelahan selama masa nifas sebagai upaya promotif dan preventif.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lain yang dapat memengaruhi kualitas tidur dan tingkat kelelahan ibu postpartum, seperti dukungan sosial, kondisi psikologis, atau status gizi, serta menggunakan desain penelitian yang berbeda agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif.