

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Setelah dilakukan asuhan kebidanan pada Ny. A yang mengalami insomnia dengan melakukan 5 kali kunjungan asuhan maka dapat diambil simpulan yaitu pada pengkajian diperoleh data subjektif yaitu ibu mengeluhkan insomnia sudah 4 hari, data objektif meliputi keadaan umum ibu baik, kesadaran composmentis, TTV (Tekanan Darah : 120/80 mmHg , Suhu : 36,3 C, Nadi : 80 x/ menit), Tinggi Badan : 160 cm, Berat Badan sebelum hamil : 45 Kg , Berat Badan Sesudah Hamil : 54 Kg , IMT sebelum hamil : 17,5 , Lingkar Lengan : 25 cm, Pemeriksaan fisik normal. Pada analisa data diperoleh hasil Ny. A G3P2A0 dengan insomnia yaitu riwayat pemenuhan kebutuhan tidur tidak terpenuhi karena sering terbangun di malam hari.

Perencanaan yang dilakukan untuk mengatasi insomnia pada Ny. A yaitu dengan menggunakan aroma terapi jasmine dan *melaleuca cajuputi* dengan durasi penggunaan 10 - 15 menit sebelum tidur. Implementasi asuhan kebidanan yang dilakukan dengan memberikan konseling pada ibu tentang ketidaknyamanan trimester 3 yaitu insomnia, menyarankan ibu untuk tidur dengan posisi miring ke kiri dengan kunjungan yang dilaksanakan sebanyak 5 kali. Evaluasi yang didapat selama 5 kali kunjungan yaitu pada kunjungan ke 3 ibu mengalami mual dengan aroma terapi jasmine sehingga pemeriksa mengganti aroma terapi ke *melaluca cajuputi*, sehingga saat kunjungan ke 4 ibu sudah tidak mengalami mual,

frekuensi terbangun saat tidur malam hari sudah berkurang, saat pagi hari tubuh ibu terasa lebih segar karna kualitas tidurnya membaik.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran antara lain:

### **1. Bagi Prodi Kebidanan Metro**

Hasil pendokumentasian yang dilakukan penulis dapat menambah bahan bacaan atau informasi bagi mahasiswa terutama pada ibu yang mengalami insomnia di perpustakaan Prodi Kebidanan Metro

### **2. Bagi Tempat Praktik Mandiri Bidan D**

Diharapkan bagi TPMB agar dapat memberikan aroma terapi bagi ibu hamil dengan insomnia sebagai salah satu alternatif pilihan untuk mengatasi *insomnia*.