

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan *Restless Legs Syndrome* (RLS) dengan kualitas tidur pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Begalung, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hampir seluruh ibu hamil di Puskesmas Lubuk Begalung berusia 20-35 tahun, tidak bekerja, dan tidak menderita anemia. Sebagian besar responden merupakan multigravida, dan memiliki pendapatan keluarga yang cukup. Hampir setengahnya memiliki tingkat pendidikan terakhir diploma/sarjana dan usia kehamilan berada pada trimester III.
2. Hampir setengahnya responden mengalami RLS, dengan sebagian besar mengalami tingkat keparahan sedang, sedangkan sebagian kecil lainnya mengalami gejala dalam kategori ringan dan parah.
3. Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk, dengan skor rata-rata kualitas tidur menunjukkan kecenderungan responden mengalami gangguan tidur yang signifikan.
4. Terdapat hubungan signifikan antara *Restless Legs Syndrome* (RLS) dengan kualitas tidur pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Begalung, di mana semakin berat keparahan gejala RLS, maka semakin buruk pula kualitas tidur yang dialami.

B. Saran

1. Bagi Puskesmas

Diharapkan agar tenaga kesehatan, khususnya perawat dan bidan melakukan skrining gejala RLS dan kualitas tidur ibu hamil, terutama saat kunjungan antenatal. Tenaga kesehatan diharapkan juga dapat melakukan program sosialisasi penyuluhan kepada ibu hamil mengenai *sleep hygiene*, pengenalan gejala RLS, serta faktor risiko yang berpengaruh, seperti anemia akibat kekurangan zat besi. Penyuluhan dapat mencakup edukasi mengenai konsumsi tablet Fe sesuai anjuran dan pemilihan makanan tinggi zat besi.

Tenaga kesehatan juga dapat menganjurkan ibu hamil untuk melakukan aktivitas fisik ringan, seperti peregangan kaki sebelum tidur, yang bermanfaat untuk mengurangi ketidaknyamanan akibat RLS dan membantu meningkatkan kualitas tidur. Penyuluhan ini dapat diberikan melalui kelas ibu hamil dan konsultasi individu saat kunjungan di KIA Ibu, guna meningkatkan kesadaran dan kemampuan ibu hamil dalam mencegah dan mengatasi gejala RLS serta menjaga kualitas tidur selama kehamilan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan data dasar dan referensi untuk memahami gambaran kejadian *Restless Legs Syndrome* (RLS) dan kualitas tidur pada ibu hamil. Penelitian selanjutnya diharapkan dilakukan secara lebih mendalam dengan

mempertimbangkan berbagai faktor lain yang dapat mempengaruhi RLS maupun kualitas tidur, serta mengeksplorasi intervensi yang tepat untuk mengatasi RLS maupun gangguan kualitas tidur pada ibu hamil.

