

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari pembahasan yang sudah ada maka dapat diambil kesimpulan mengenai pengaruh sari kedelai (*glycine max*) terhadap insomnia pada ibu menopause di wilayah PMB Mintiasih poncokusumo kabupaten malang.

6.1.1 Insomnia Pada Ibu Menopause

Sebagian besar responden penelitian di PMB Mintiasih Poncokusumo kabupaten Malang, berjumlah 8 responden sebagian besar (75%) mengalami tingkat insomnia sedang, sedangkan sebagian kecil (25%) mengalami tingkat insomnia berat.

6.1.2 Kejadian Insomnia Pada Ibu Menopause

Sebagian besar responden yang telah dilakukan penelitian di PMB Mintiasih Poncokusumo Kabupaten Malang, ibu menopause setelah di beri sari kedelai sebagian besar (75%) mengalami tingkat insomnia ringan, sedangkan sebagian kecil (25%) mengalami tingkat insomnia sedang.

Pengaruh Sari Kedelai (*Glycine Max*) Terhadap Insomnia Pada Ibu Menopause

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat insomnia sebelum dan setelah pemberian perlakuan diperoleh nilai Z_{hitung} sebesar 2.828 dengan nilai signifikansi sebesar 0.005 Karena $Z_{hitung} > Z_{tabel}$ atau nilai signifikansinya < taraf nyata 0,05 maka H_0 ditolak atau menerima H_a , artinya terdapat perbedaan

tingkat insomnia yang signifikan antara sebelum dengan setelah pemberian perlakuan berupa pemberian sari kedelai .

6.2 Saran

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian sari kedelai (*glycine max*) memberikan pengaruh terhadap tingkat insomnia pada ibu menopause secara signifikan. Untuk mencapai hasil yang lebih baik penulis dapat memberikan saran agar lebih banyak mengintensifkan program penyuluhan yaitu dengan mensosialisasikan kepada ibu menopause yang mengalami insomnia.

6.2.1 Bagi Peneliti

Peneliti dapat mengaplikasikan hasil penelitian ini jika nantinya akan terjun ke masyarakat khususnya dalam pemberian sari kedelai (*glycine max*) terhadap insomnia pada ibu menopause.

6.2.2 Bagi Tempat Penelitian

Setelah melihat hasil penelitian maka disarankan agar penerapan pemberian sari kedelai dapat dilakukan di tempat penelitian guna mengatasi peningkatan insomnia pada ibu menopause.

6.2.3 Bagi Institusi Pendidikan

Memberikan tambahan ilmu khususnya bagi kebidanan dalam pemberian sari kedelai yang dapat menurunkan tingkat insomnia pada ibu menopause.

6.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian dapat dijadikan bahan acuan dalam melakukan penelitian selanjutnya khususnya tentang pemberian sari kedelai (*glycine max*) kepada ibu menopause sehingga dapat melakukan penelitian lain selain untuk menangani tingkat insomnia pada ibu menopause.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N. 2007. *Gangguan Tidur Pada Lanjut Usia, Diagnosis Dan Penatalaksanaan*. Jakarta: EGC
- Andrews, Gilly. 2009. *Women's Sexual Health (2nd Ed)*. Egi, K. (2010) (Alih Bahasa). Jakarta : EGC
- Andira, Dita. 2010. *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Plus Books
- Arikunto, S. 2010. *Metodologi Penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Aspuah, Siti. 2013. *Kumpulan Kuesioner Dan Instrummen*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Bromberger, J. 2001. *Factors Associated With Age At Natural Menopause In A Multi-Ethnic Sample Of Midlife Woman*
- Cahyadi, Wisnu. 2012. *Kedelai Khasiat Dan Teknologi*. Jakarta : Bumi Aksara
- Hidayat, A. 2010. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Kanisius. 2009. *Bebas Insomnia*. Yogyakarta. Nuha Medika
- Lestari, Dwi. 2010. *Seluk Beluk Menopause*. Yogyakarta : Garailmu
- Iwan. 2009. *Skala Insomnia (KSPBJ Insomnia Rating Scale)*. <http://www.Sleepnet.Com>. Diakses 13 September 2018: 13.27 WIB
- Manuaba, Ida. 2009. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta : EGC

- Mulyani, Nina. 2013. *Akhir Siklus Menstruasi Pada Wanita Di Usia Pertengahan*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Notoatmodjo,S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam. 2013. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2009. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan bina pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Prawiroharjo, Sarwono. 2012. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Proverawati, Endang. 2008. *Menopause Dan Syndrome Premenopause*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Pusat Data Dan Informasi. (2012). *Profil Kesehatan Indonesia*. Diakses Maret 2013 Dari www.Depkes.Go.Id/Profil-Kesehatan. Diakses 13 September 2018: 19.12 WIB
- Pusat Penelitian Dan Pengembangan Tanaman Pangan. 2010. Kedelai Varietas Local Grobongan. <http://Pustaka.Litbang.Deptan.Go.Id/Bppi/Lengkap/Bpp10034.Pdf>. Diakses Pada 3 Oktober 2018: 05. 46 WIB
- Sinclair, Constant. 2009. *A Midwife's Handboo*. Komalasari, R. (2009) Alih Bahasa). Jakarta : EGC
- Struad, G. 2006. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: Alfabeta
- Wijayakusuma, Hembing. 2003. *Penyembuhan Dengan Kedelai*. Jakarta: Mileni Populer