

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

6.1.1 Kejadian Insomnia Pada ibu Menopause Sebelum Pemberian Aromaterapi Cendana di PMB Eny Islamiati Bululawang

Kejadian insomnia pada ibu menopause sebelum diberikan pemberian aromaterapi cendana yang dinilai menggunakan skor IRS di PMB Eny Islamiati Kec. Bululawang Kab. Malang hampir setengahnya mengalami insomnia sedang dengan nilai skor IRS 18-24 sebanyak 7 responden (43.8%) dan sebagian kecil mengalami insomnia berat dengan nilai skor IRS 25-33 yaitu sebanyak 4 responden (25%).

6.1.2 Kejadian insomnia Pada Ibu Menopause Sesudah Pemberian Aromaterapi Cendana di PMB Eny Islamiati Bululawang

Kejadian insomnia pada ibu menopause sesudah diberikan pemberian aromaterapi cendana dinilai dengan skor IRS di PMB Eny Islamiati Kec. Bululawang Kab. Malang hampir seluruhnya mengalami penurunan nilai skor IRS 11-17 sebanyak 12 responden (75%) dengan insomnia ringan dan nilai skor IRS 18-24 sebanyak 4 responden (25%) dengan insomnia sedang.

6.1.3 Pengaruh Pemberian Aromaterapi Cendana Terhadap Kejadian Insomnia Pada Ibu Menopause di PMB Eny Islamiati Bululawang

Hasil uji analisa data menggunakan Wilcoxon menunjukkan hasil 0,002 dengan ($p < 0,05$) yang berarti p value kurang dari nilai α yang menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima yakni ada pengaruh pemberian aromaterapi cendana terhadap kejadian insomnia pada ibu menopause di PMB Eny Islamiati Kecamatan Bululawang Kabupaten Malang.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Peneliti Selanjutnya

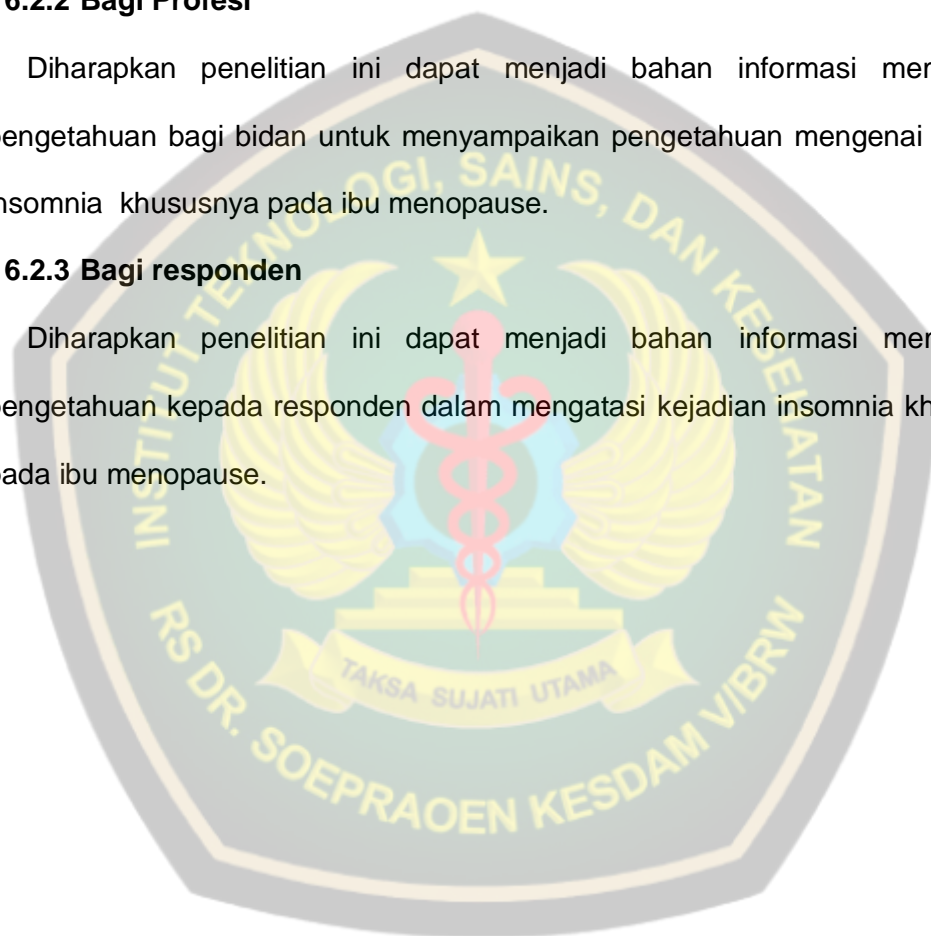
Diharapkan penelitian ini dapat menambah ilmu dan wawasan peneliti sehingga peneliti dan peneliti selanjutnya dapat menerapkan dengan benar dan dapat memberikan inovasi baru dalam pemberian aromaterapi cendana terhadap kejadian insomnia pada ibu menopause.

6.2.2 Bagi Profesi

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan informasi memberikan pengetahuan bagi bidan untuk menyampaikan pengetahuan mengenai kejadian insomnia khususnya pada ibu menopause.

6.2.3 Bagi responden

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan informasi memberikan pengetahuan kepada responden dalam mengatasi kejadian insomnia khususnya pada ibu menopause.



DAFTAR PUSTAKA

- Abd Allah, E.S., Abdel-Aziz, H.R. and El-Seoud, A. (2014) 'Insomnia: Prevalence, risk factors, and its effect on quality of life among elderly in Zagazig City, Egypt', *Journal of Nursing Education and Practice* [Preprint].
- Aryanti (2021) 'Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Menopause Terhadap Pengetahuan Ibu Pre Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi I Lampung Utara', *Akademi Keperawatan Malahayati* [Preprint].
- Astari, R.Y. (2014) *Hubungan Antara Sindrom Menopause Dengan Kualitas Hidup Perempuan Menopause Di Puskesmas Sukahaji Kabupaten Majalengka*. Universitas Padjadjaran.
- Biro Pusat Statistik (2014) *Jumlah Penduduk Indonesia*. Jakarta. Biro Pusat Statistik (2021) *Jumlah Penduduk Indonesia*. Jakarta.
- Buckle, J. (2015) *Chapter 8 – Insomnia. Clinical Aromatherapy*. 3th ed. London: Elsevier.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2016) *Populasi Penduduk Indonesia*. Jakarta Pusat: Departemen Kesehatan RI.
- Fatimah, F.S. (2012) *Efektivitas mendengarkan murottal Al-Qur'an terhadap derajat insomnia pada lansia di Selter Dongkelsari Sleman Yogyakarta*. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Fintari, M. (2016) *Hubungan Antara Perubahan Fisik Dan Perubahan Psikologis Dengan Kualitas Hidup Pada Wanita Menopause Di Desa Panawaren Kecamatan Sigaluh Kabupaten Bajarnegara Tahun 2016*. Universitas

Muhammadiyah Purwokerto.

Ghaddafi, M. (2020) 'Tatalaksana Insomnia dengan Farmakologi atau Non-Farmakologi', *E-Jurnal Medika Udayana*, 4, pp. 1–17.

Mulyani, N.S. (2013) *Menopause akhir siklus menstruasi pada wanita di usia pertengahan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Munir, B. (2015) *Neurologi Dasar*. Jakarta: Agung Seto.

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

Nugroho, T. and Utama, B.I. (2014) *Masalah kesehatan reproduksi wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Nurlina (2021) 'Kualitas Hidup Wanita Menopause', *Media Sains* [Preprint].

Rahmawati, A. (2017) 'Pengaruh Deep Breathing Exercise Terhadap Insomnia Pada Wanita Menopause', 13.

Ramadhan, M.R. and Zettira, O.Z. (2017) 'Aromaterapi Bunga Lavender (*Lavandula angustifolia*) dalam Menurunkan Risiko Insomnia Lavender Flower (*Lavandula angustifolia*) Aromatherapy in Lowering the Risk of Insomnia', *Medical Journal of Lampung University* [Preprint].

Sari, D. and Leonard, D. (2018) 'Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Cinta Kasih', *Jurnal Endurance* [Preprint].

Siregar, M. (2011) *Mengenal Sebab – Sebab, Akibat – Akibat dan Cara Terapi Insomnia*. Yogyakarta: Flash Books.

Siti, A. (2013) *Kumpulan Koesioner Dan Instrumen Penelitian Kesehatan*.

Jakarta:Medika Book.

Siyoto, S. and Sodik, M.A. (2015) *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Publishing.

Suazini, E.R. (2018) 'Faktor-Faktor Langsung Yang Mempengaruhi Usia Menopause', <https://journal.umtas.ac.id/index.php/bimtas/article/view/344>, 2(1), pp. 49–55.

Sugiyono (2014) *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono (2016) *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.

Sugiyono (2017) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.

Sugiyono (2019) *Metode penelitian dan pengembangan: research and development /r&d*. Bandung: Alfabeta.

Sunaringtyas, W. (2017) 'Pengaruh Terapi Musik Suara Air Mengalir Dengan Brainwave Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Di Wilayah Posyandu "Sedap Malam" Pare Kediri'.

Suzuki, K., Miyamoto, M. and Hirata, K. (2017) 'Sleep disorders in the elderly: Diagnosis and management', *Journal of general and family medicine*, 18(2), pp. 61–71.

Takahashi, T.A. and Johnson, K.M. (2015) *Menopause*. North America: Medical Clinics of North America.

World Health Organization (2019) *World Health Statistics Overview 2019*, World Health Organization (WHO).

