

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 KESIMPULAN

6.1.1 Kualitas Tidur Ibu Menopause Sebelum Pemberian Pijat Punggung

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan pijat punggung didapatkan hasil bahwa 13 responden (100%) mengalami gangguan tidur dengan skor PSQI > 5.

6.1.2 Kualitas Tidur Ibu Menopause Setelah Pemberian Pijat Punggung

Setelah diberikan pijat punggung selama 2 minggu terjadi perubahan kualitas tidur ibu menopause menjadi 10 responden (76,9%) mengalami peningkatan kualitas tidur dengan skor PSQI < 5.

6.1.3 Pengaruh Pemberian Pijat Punggung Terhadap Kualitas Tidur Ibu Menopause

Dari hasil uji statistic "*Wilcoxon Signed Rank*" diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,002 ($p < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya ada pengaruh pemberian pijat punggung terhadap kualitas tidur ibu menopause.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menambah ilmu dan wawasan peneliti sehingga peneliti dan peneliti selanjutnya dapat mengkaji faktor-faktor lain diantaranya usia awal menopause, stres, kondisi medis, dan faktor psikologi yang menyebabkan gangguan tidur pada ibu menopause.

6.2.2 Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi bagi institusi pendidikan tentang manfaat pijat punggung kepada ibu menopause untuk meningkatkan kualitas tidur.

6.2.3 Bagi Responden

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan membantu responden untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu menopause.

6.2.4 Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam memberikan asuhan kepada ibuy menopause yang mengalami gangguan tidur dengan pemberian pijat punggung yang dapat meningkatkan kualitas tidur ibu menopause.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggarsari, 2013. *Lansia dalam Insomnia*, Jakarta
- Aziz Tanzil, *Pengaruh terapi pijat (massage) terhadap tingkat insomnia pada lansia di unit rehabilitas social pucang gading semarang*. Diakses pada tanggal 11 September 2018 Program Studi S1 Keperawatan STIKES Ngudi Waluyo Ungaran
- Bambang Priyonoadi. (2012). *Keterampilan Dasar Massage*.Yogyakarta:Muha Medika
- Beare&Stanley, 2012. *Keperawatan Gerontik*, Jakarta : EGC
- Kozier, B dkk. 2011. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, & Praktek*. Edisi 7. Volume 1. Jakarta : EGC
- Manuaba, I.B.G. 2009. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*, Edisi 2. Jakarta: EGC
- National Sleep Foundation. 2007 woman and sleep 2. <http://www.sleepfoundation.org>. Diakses pada tanggal 25-juli-2018
- Nugroho, 2012. *Keperawatan Gerontik*, Jakarta : EGC
- Notoatmojo, 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta : Rineka Cipta
- Nyoman, Heny, Wira. 2013. *Pengaruh masase punggung terhadap kualitas tidur pada lansia dengan insomnia dip anti social tresna werdha wana seraya Denpasar*. Diakses pada tanggal 15 September 2018, Jurnal dunia Kesehatan volume 2 nomor 2
- Padila. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Nuha Medika.

Potter, P.A, Perry A.G. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, proses dan praktik*. Edisi 4. Volume 2. Alih Bahasa: Renata Komalasari, dkk. Jakarta: EGC

Putra, D.S.H.P & Prasetyo, H. 2014.*Alat Kesehatan Untuk Praktik Klinik & SOP Tindakan Keperawatan*.Yogyakarta : Nuha Medika

Rafknowledge. 2014. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo

Uliyah, musrifatul & hidayat, A.A.A. Keterampilan Dasar Praktik Klinik Kebidanan, Edisi 2. Jakarta: Salemba Medika