

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh terapi pemberian susu kedelai terhadap pola tidur pada wanita Premenopause di Desa Pangkol Groogan Jawa Tengah dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Rata-rata skor pola tidur menggunakan *Pittsburg Sleep Quality Index pre test* pada kelompok Intervensi sebgayaan besar 14,11 dalam kategori buruk.
2. Rata-rata skor pola tidur menggunakan *Pittsburg Sleep Quality Index post test* pada kelompok Intervensi sebgayaan besar 7,56 dalam kategori pola tidur baik.
3. Rata-rata skor pola tidur menggunakan *Pittsburg Sleep Quality Index pre test* pada kelompok Kontrol sebgayaan besar 15,17 dalam kategori pola tidur buruk.
4. Rata-rata skor pola tidur menggunakan *Pittsburg Sleep Quality Index post test* pada kelompok Kontrol sebgayaan besar 1,83 dalam kategori pola tidur buruk .
5. Ada perbedaan yang signifikan pola tidur sebelum dan sesudah diberikan susu kedelai pada kelompok intervensi dengan nilai p-value $0,000 < 0,05$

6. Tidak ada perbedaan yang signifikan pola tidur sebelum dan sesudah diberikan susu kedelai pada kelompok kontrol dengan nilai p-value $0,331 > 0,05$.
7. Ada pengaruh yang signifikan Susu Kedelai Terhadap Peningkatan Pola Tidur pada Wanita Premenopause di Desa Pangkol Grobogan Jawa Tengah dengan nilai p-value $0,000 < 0,05$.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan mengingat keterbatasan peneliti dalam penelitian ini, maka ada beberapa saran yang perlu disampaikan peneliti sebagai berikut :

1. Bagi Masyarakat

Diharapkan Masyarakat terutama wanita premenopause diharapkan menerapkan pemberian susu kedelai untuk mengurangi gejala menopause dan masalah tidur.

2. Bagi ilmu keperawatan

Diharapkan dapat dijadikan terapi alternatif untuk penatalaksanaan pada penderita gangguan tidur dan sebagai dasar pengembangan konsep penatalaksanaan gangguan tidur yang baru.

3. Bagi pelayanan kesehatan

Puskesmas menjadikan Susu Kedelai sebagai penatalaksanaan non-farmakologi dalam asuhan keperawatan sebagai upaya untuk mengurangi beban pasien dalam proses administrasi.

4. Bagi penelitian selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian selanjutnya mengenai pengaruh Susu kedelai terhadap pola tidur pada penderita Insomnia.