

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan sindrom menopause dengan kualitas tidur pada wanita di Kelurahan Kuranji Kecamatan Kuranji Kota Padang dengan total sampel sebanyak 140 orang, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut

- a. Sindrom menopause yang dialami oleh wanita menopause di Kelurahan Kuranji Kecamatan Kuranji Kota Padang didapatkan lebih dari separuh responden memiliki sindrom menopause ringan.
- b. Kualitas tidur wanita menopause di Kelurahan Kuranji Kecamatan Kuranji Kota Padang lebih dari separuh responden memiliki kualitas tidur yang terganggu.
- c. Terdapat hubungan bermakna antara sindrom menopause dengan kualitas tidur pada wanita di Kelurahan Kuranji Kecamatan Kuranji Kota Padang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka penting diberikan rekomendasi kepada :

1. Bagi Instansi Pendidikan

Pada institusi pendidikan keperawatan hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman ataupun acuan yang memberikan informasi bagi

mahasiswa mengenai sindrom menopause dan kualitas tidur pada wanita sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur wanita menopause. Peneliti juga menyarankan kepada mahasiswa untuk dapat meningkatkan asuhan keperawatan dan pendidikan kesehatan pada wanita khususnya yang sudah memasuki masa menopause. Sehingga informasi yang diberikan dapat menambah pengetahuan, wawasan, dan memberikan pemahaman yang lebih baik dalam mempersiapkan masa menopause.

2. Bagi Keperawatan Komunitas

Peneliti menyarankan kepada petugas kesehatan untuk melakukan upaya peningkatan kualitas tidur wanita menopause. Upaya dapat dilakukan oleh petugas kesehatan adalah melakukan diskusi dengan pendekatan holistic kepada masyarakat khususnya wanita menopause. Diharapkan kepada perawat komunitas untuk dapat meningkatkan pelayanan asuhan keperawatan dan menerapkan intervensi yang tepat bagi wanita menopause, khususnya yang mengalami gejala menopause yang berat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar dapat lebih mengembangkan lagi penelitian ini dengan menggali dampak dari sindrom menopause dan hubungannya terhadap kesehatan wanita menopause.