

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan literature review mengenai Klimakterium dengan Sulit Tidur yang bertujuan untuk mengidentifikasi penatalaksanaan untuk menangani masalah sulit tidur pada menopause. Penelitian ini menggunakan 13 jurnal dan berdasarkan hasil literatur review yang telah dibahas, maka penulis memerlukan kecermatan dalam penelitian jurnal, artikel, maupun teksbooks yang akan digunakan sebagai sumber yang akan di gunakan.

Penulis dapat menyimpulkan bahwa keadaan sulit tidur terhadap ibu menopause yaitu memicu keadaan pola hidup yang buruk, pekerjaan yang membuat jet lag

. Klimakterium dengan sulit tidur dapat dilakukan dengan beberapa penatalaksanaan non farmakologis antara lain yaitu pemberian Kefir, Pijat, Terapi hutan, Meditasi, Aromaterapy, Relaksasi, Ekstrak salvia, Yoga. Tingkat sulit tidur sebelum diberikan penatalaksanaan tersebut berada ditingkat sulit tidur sedang/berat kemudian setelah dilakukan penatalaksanaan tersebut maka keluhan sulit tidur pada ibu menopause berada ditingkat lebih ringan dibandingkan sebelum dilakukan penatalaksanaan. Meskipun Keluhan sulit tidur yang dirasakan ibu menopause tidak hilang 100% penatalaksanaan tersebut mampu menurunkan intensitas sulit tidur pada ibu menopause. Hal ini disebabkan karena kemampuan penyembuhan sulit tidur sendiri setiap orang berbeda-beda, selain itu juga dipengaruhi oleh faktor usia dan pola hidup.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil literature review yang telah di bahas, penulis memberikan saran kepada :

1. Bagi ibu menopause

Diharapkan agar ibu menopause mempunyai wawasan, pengetahuan, dan pengalaman mengenai tata cara penanganan sulit tidur pada saat memasuki masa menopause.

2. Tenaga Kesehatan

Diharapkan agar semua tenaga kesehatan terutama bidan dapat memberikan penatalaksanaan berupa upaya promotif maupun preventif secara tepat kepada ibu menopause dengan sulit tidur agar seluruh ibu menopause dapat mendapat penanganan awal yang baik dan benar.

3. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan mampu untuk memperbanyak sumber referensi yang berkaitan dengan judul yang akan di gunakan dan mampu mencari jurnal, artikel, teksbook, baik nasional maupun internasional agar dapat di jadikan sebagai referensi yang berkaitan dengan judul yang akan di ambil, sehingga untuk penelitian selanjutnya lebih baik dari penelitian sebelumnya.