

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh pemberian susu kedelai terhadap kualitas tidur pada wanita premenopause di Lingkungan Badiklat Kejaksaan Tahun 2023, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Rata-rata kualitas tidur wanita premenopause sebelum mengonsumsi susu kedelai adalah 8,70 dengan kualitas tidur terendah adalah 5, kualitas tidur tertinggi adalah 12 dan standar deviasi 1,917.
2. Rata-rata kualitas tidur wanita premenopause sesudah mengonsumsi susu kedelai adalah 3,91 dengan kualitas tidur terendah adalah 2, kualitas tidur tertinggi 6 dan standar deviasi 1.164.
3. Ada pengaruh pemberian susu kedelai terhadap kualitas tidur wanita premenopause di Lingkungan Badiklat Kejaksaan Tahun 2023 dengan nilai *p-value* 0,000 ( $\alpha < 0,05$ ).

#### 5.2 SARAN

##### 5.2.1 Bagi Wanita Premenopause

Wanita premenopause dapat mengonsumsi susu kedelai 2x dalam sehari sebagai sumber isoflavon dalam meningkatkan kualitas tidurnya. Hal ini dapat membantu wanita premenopause yang mengalami kurang tidur/ gangguan tidur di masa premenopause sehingga dapat menjalani masa pralansia dengan totalitas jika dikonsumsi secara rutin.

### **5.2.2 Bagi Institusi Kebidanan**

Hasil penelitian tentang konsumsi susu kedelai ini dapat dijadikan sumber bacaan dan referensi di Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Nasional dan menjadi bahan atau data dasar bagi penelitian lebih lanjut.

### **5.2.3 Bagi Bidan Sebagai Tenaga Kesehatan**

Bidan mensosialisasikan dalam posyandu lansia mengenai efek dari konsumsi susu kedelai sebagai alternatif untuk mengurangi gejala premenopause terutama terkait dengan kualitas tidur.

### **5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian konsumsi susu kedelai ini dapat digunakan menjadi referensi untuk penelitian yang akan datang dengan variasi yang berbeda.

