

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Puskesmas Oesapa Kota Kupang Provinsi NTT serta diuraikan pada pembahasan yang terpapar pada bab sebelumnya, maka peneliti dapat memberikan kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat Penurunan Insomnia Pada Wanita Menopausedi Puskesmas Oesapa Kota Kupang Provinsi Nusa Tenggara Timur setelah diberikan Akupresure.
2. Terdapat Penurunan Insomnia Pada Wanita Menopausedi Puskesmas Oesapa Kota Kupang Provinsi Nusa Tenggara Timur setelah diberikan Aromaterapi lavender.
3. Terdapat perbedaan pengaruh Akupresur dan Aromaterapi lavender Terhadap Penurunan Insomnia Pada Wanita Menopause di Puskesmas Oesapa Kota Kupang Provinsi Nusa Tenggara Timur. Dimana nilai rata-rata pada akupresur 11,41 dan aromaterapi lavender 14,76, berarti akupresur lebih efektif dari aromaterapi lavender dalam menurunkan tingkat insomnia.

5.2 Saran

1. Bagi Wanita Menopause

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan informasi tentang manfaat pemberian akupresur dan aromaterapi lavender untuk mengurangi insomnia pada wanita menopause selain menggunakan obat.

2. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan bisa dijadikan bahan masukan bagi puskesmas dalam penanggulangan pengobatan nonfarmakologi khususnya pemberian akupresur dan aromaterapi lavender dalam mengurangi insomnia pada wanita menopause pada wilayah kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang NTT

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan pertimbangan untuk pengobatan nonfarmakologi dengan pemberian akupresur dan aromaterapi lavender dalam mengurangi insomnia pada wanita menopause pada wilayah kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang NTT.

