

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan insomnia pada menopause sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi minyak melati dengan selisih nilai *mean* 2,16. Dan terdapat efektivitas pemberian aromaterapi minyak melati hal ini dapat dilihat dari hasil analisis nilai *correlation* yaitu 0,900 maka pemberian aromaterapi minyak melati memiliki hubungan yang kuat.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Menopause

Hasil peneliti ini diharapkan bisa memberikan informasi tentang manfaat pemberian aromaterapi minyak melati untuk mengurangi insomnia pada menopause di Desa Rancajawat Indramayu.

5.2.2 Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan pertimbangan untuk pengobatan nonfarmakologi dengan pemberian aromaterapi minyak melati dalam mengurangi insomnia.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi untuk pengembangan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan efektifitas pemberian aromaterapi minyak melati terhadap insomnia.