

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Rata-rata skor insomnia pre-test responden sebelum dilakukan terapi akupresur heart 7 shenmen dan aromaterapi mawar terhadap wanita perimenopause adalah 17,03 rata-rata skor insomnia post-test responden setelah dilakukan terapi akupresur heart 7 shenmen dan aromaterapi mawar terhadap wanita perimenopause adalah 7,53. Selisih rata-rata pre-test dan post-test responden sebelum dan sesudah dilakukan akupresur heart 7 shenmen dan aromaterapi mawar adalah 9,5.
2. Terdapat pengaruh terapi akupresur heart 7 shenmen dan aromaterapi mawar terhadap skor insomnia pada wanita perimenopause di wilayah kerja UPT Puskesmas Buay Nyerupa.

B. Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan wanita perimenopause mampu menjadikan terapi akupresur heart 7 shenmen dan aromaterapi mawar sebagai salah satu alternatif pilihan terapi untuk mengatasi insomnia pada wanita perimenopause.

2. Bagi Petugas Kesehatan

Diharapkan petugas kesehatan yang bertugas di wilayah kerja UPT Puskesmas Buay Nyerupa dapat mengaplikasikan terapi akupresur heart 7 shenmen dan aromaterapi mawar dalam mengatasi insomnia pada wanita perimenopause.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat memanfaatkan penelitian ini sebagai literatur dan dapat menjalankan penelitian dengan lebih baik lagi dengan variabel, jenis penelitian, sampel yang lebih besar, dan metode berbeda dalam mengatasi insomnia pada wanita perimenopause. Selain itu juga dapat membandingkan terapi akupresur heart 7 shenmen dan aromaterapi mawar dengan terapi lain yang memungkinkan lebih baik lagi dalam mengatasi insomnia pada wanita perimenopause.