

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian perbedaan kualitas tidur wanita menopause sebelum dan setelah diberikan terapi rendam kaki dengan air hangat di Desa Wongaya tahun 2026 dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kualitas tidur wanita menopause sebelum diberikan terapi rendam kaki dengan air hangat nilai *mean* 1,73 .
2. Kualitas tidur wanita menopause setelah diberikan terapi rendam kaki dengan air hangat mengalami peningkatan dengan nilai *mean* 1,07 .
3. Terdapat perbedaan kualitas tidur wanita menopause sebelum dan setelah diberikan terapi rendam kaki dengan air hangat (*p value*=0,001)

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini peneliti menyarankan :

1. Kepada pelayanan kebidanan agar dapat memanfaatkan terapi rendam kaki dengan air hangat sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam meningkatkan kualitas tidur pada wanita menopause. Pelaksanaan terapi dapat disertai dengan edukasi yang menggunakan bahasa sederhana dan mudah dipahami sehingga responden mampu melakukannya secara mandiri di rumah. Penggunaan media edukasi seperti *leaflet*, poster atau video sederhana dapat membantu meningkatkan pemahaman masyarakat. Penyuluhan juga dapat disertai dengan contoh praktik langsung agar lebih mudah diterapkan. Hal ini

diharapkan dapat meningkatkan keberhasilan intervensi dalam praktik pelayanan kesehatan.

2. Kepada peneliti selanjutnya yang ingin meneliti terapi rendam kaki dengan air hangat disarankan untuk menambahkan kelompok pembanding serta memperpanjang waktu penelitian. Penambahan variabel lain seperti tingkat stres, aktivitas fisik dan kebiasaan tidur juga perlu dipertimbangkan. Hal ini bertujuan untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif terkait faktor yang memengaruhi kualitas tidur. Penelitian lanjutan diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai efektivitas terapi.
3. Kepada responden diharapkan dapat menerapkan terapi rendam kaki dengan air hangat secara rutin sebagai upaya meningkatkan kualitas tidur. Responden juga diharapkan lebih memperhatikan pola tidur dan menjaga kondisi tubuh agar tetap rileks sebelum tidur. Kebiasaan ini dapat membantu mengurangi gangguan tidur yang sering dialami selama menopause. Penerapan terapi secara konsisten akan memberikan manfaat yang lebih optimal.