

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Pada studi *literature* ini dapat ditarik kesimpulan bahwa semua artikel rata – rata dapat menjawab tujuan dilakukannya *literature review* ini untuk memberikan informasi tentang *exercise* apa saja yang dapat meningkatkan kualitas tidur pada wanita di masa klimakterium. Intervensi non-farmakologis yang bersifat *exercise* bisa dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur pada wanita pada masa klimakterium diantaranya, *physical exercise*, relaksasi, dan *hyrotherapy*, dengan ketentuan intervensi harus dilakukan dengan benar serta konsisten dalam menjalankannya. Hasil dari semua artikel menyatakan bahwa semua intervensi yang sudah dilakukan dapat meningkatkan kualitas tidur dengan peningkatan skor yang diukur dari kuesioner PSQI atau yang lainnya untuk mengukur kualitas tidur dengan hasil angka yang beragam.

Menurut penulis intervensi yang paling efektif dilakukan karena kemudahan serta efisien waktu, yaitu Pedometer-based Walking. Intervensi non farmakologi ini dilakukan hanya dengan berjalan seperti biasanya dengan alat untuk mengukur langkah, setiap hari diwajibkan untuk berjalan 100 langkah agar setiap minggu dapat mencapai 500 langkah. Jika tidak punya alat pedometer, alat ini bisa digantikan dengan beberapa aplikasi penghitung langkah di smartphone yang sudah banyak tersedia untuk menggantikan alat pedometer. Pada artikel intervensi ini dilakukan dalam jangka waktu selama 12 minggu dan hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Karena pada artikel tidak hanya menggunakan satu kelompok untuk diteliti tetapi juga ada kelompok pembandingan yaitu kelompok kontrol yang mendapatkan intervensi yang berbeda, maka dari itu artikel ini dapat menjadi informasi yang dipercaya.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Penelitian Keperawatan

Peneliti selanjutnya dapat menjadikan hasil Karya Ilmiah *Literatur Review* ini sebagai sumber informasi untuk melakukan penelitian terkait intervensi non farmakologi yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur pada wanita yang masuk masa klimakterium.

V.2.2 Bagi Pendidikan Keperawatan

Bagi pendidikan pada keperawatan khususnya di bidang keperawatan maternitas, keperawatan gerontik, dan juga keperawatan komunitas, dapat menggunakan *literature review* ini sebagai pedoman untuk mengembangkan lagi ilmu keperawatan yang aplikatif terhadap penatalaksanaan intervensi non farmakologi dengan tujuan meningkatkan kualitas tidur pada wanita yang masuk pada masa klimakterium.

V.3 Keterbatasan Artikel Penelitian

Artikel yang dipilih untuk dilakukannya *review* berjumlah 13 artikel. Artikel – artikel tersebut banyak yang memiliki keterbatasan dalam penyajian penelitiannya, seperti kurangnya penjelasan tentang tahap perkembangan pada kelompok kontrol pada artikel yang menggunakan kelompok kontrol untuk perbandingan. Jadi rata – rata artikel yang digunakan hanya fokus dengan perkembangan kelompok intervensi yang diteliti.