

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat diperoleh kesimpulan bahwa responden di Dusun Keputren Pleret Bantul memiliki tingkat pengetahuan tentang menopause paling banyak termasuk dalam kategori kurang; tingkat kecemasan menghadapi menopause paling banyak termasuk dalam kategori sedang; serta terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan tentang menopause dengan tingkat kecemasan menghadapi menopause pada wanita usia 40-45 tahun di Dusun Keputren Pleret Bantul. Keeratan hubungan antara tingkat pengetahuan tentang menopause dengan tingkat kecemasan menghadapi menopause termasuk dalam kategori sedang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi petugas kesehatan yang ada di puskesmas setempat khususnya perawat
Mengadakan promosi kesehatan atau penyuluhan-penyuluhan kesehatan terutama yang berkaitan dengan menopause, contoh melalui dasawisma dan PKK, serta mengusulkan dibentuknya posyandu lansia yang nantinya akan berfungsi sebagai sarana yang dapat mendukung wanita dalam menjalani masa menopause dan masa tuanya.

2. Bagi masyarakat (wanita usia 40-45 tahun)

Agar mempertahankan kesehatan dan aktivitas fisiknya dengan olahraga secara teratur misal rutin jalan pagi; diet berimbang dengan mengurangi konsumsi lemak, kafein, garam dan gula; serta istirahat dan tidur yang cukup.

3. Peneliti selanjutnya

Untuk melanjutkan penelitian yang serupa, hendaknya peneliti selanjutnya menambahkan faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kecemasan menghadapi menopause, seperti: tingkat pendidikan, tingkat sosial ekonomi, serta lingkungan sosial dan hendaknya mengambil sampel yang lebih banyak sehingga tingkat keakuratannya lebih tinggi, serta menggunakan teknik wawancara langsung dalam bentuk diskusi kelompok terarah dan observasi langsung pada responden sehingga hasil penelitian menjadi lebih lengkap dan akurat.