

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian pembahasan diatas, maka penyusun dapat menarik beberapa kesimpulan penelitian sebagai berikut :

1. Sebagian besar ibu *pre menopause* memiliki gambaran diri yang baik dalam menghadapi *menopause* di Dusun Pancuran Terong Dlingo Bantul Yogyakarta pada tahun 2015.
2. Sebagian besar ibu *pre menopause* memiliki tingkat kecemasan sedang dalam menghadapi *menopause* di Dusun Pancuran Terong Dlingo Bantul Yogyakarta pada tahun 2015.
3. Ada hubungan antara gambaran diri dengan tingkat kecemasan pada ibu *pre menopause* di Dusun Pancuran Terong Dlingo Bantul Yogyakarta pada tahun 2015.
4. Diketahui tingkat keeratan dengan nilai korelasi -0,435 dengan arah korelasi negatif menunjukkan hubungan sedang.

B. Saran

Sebagai penutup dalam penelitian ini dan dengan merujuk pada hasil penelitian di atas, penyusun dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Ibu-ibu *pre menopause*
Hendaknya meningkatkan diri kepada Tuhan YME agar dapat menerima keadaan dan berperilaku positif dalam menghadapi masa *menopause* sebagai bagian dari siklus alamiah bagi setiap wanita sehingga tidak perlu memiliki kecemasan yang berlebihan.
2. Bagi Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu referensi dalam merumuskan program penyuluhan kepada masyarakat khususnya tentang

masalah *menopause* sebagai salah satu wujud pengabdian kampus kepada masyarakat.

3. Bagi suami dan keluarga

Hendaknya meningkatkan dalam memberikan dukungan positif bagi ibu dan kaum perempuan sehingga mereka tidak memiliki tingkat kecemasan yang berlebihan dalam menghadapi masa *menopause*.

4. Bagi Puskesmas setempat

Hendaknya meningkatkan kegiatan penyuluhan kepada masyarakat khususnya untuk ibu-ibu *pre menopause* mengenai kesehatan reproduksi.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Hendaknya pada penelitian sejenis di masa mendatang perlu melibatkan berbagai faktor yang diduga mempengaruhi tingkat kecemasan wanita *pre menopause* dalam model penelitian sehingga mampu menyajikan bukti empiris tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan wanita dalam menghadapi masa *menopause* seperti jumlah anak.