

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tingkat pengetahuan ibu tentang menopause di Desa Ngasinan Kecamatan Bonorowo Kabupaten Kebumen sebagian besar responden mempunyai tingkat pengetahuan yang cukup tentang menopause yaitu sebanyak 44 orang (62,9%).
2. Tingkat kecemasan di Desa Ngasinan Kecamatan Bonorowo Kabupaten Kebumen sebagian besar responden mempunyai tingkat kecemasan berat yaitu sebanyak 48 orang (68,6%).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan responden tentang menopause dengan kecemasan dalam menghadapi menopause di Desa Ngasinan Kecamatan Bonorowo Kabupaten Kebumen tahun 2011. Dibuktikan dengan hasil analisa data harga z hitung ($4,869$) $>$ z tabel ($1,96$) dan $p < 0,05$, bernilai negatif artinya semakin cukup tingkat pengetahuan tentang menopause semakin berat kecemasan ibu dalam menghadapi menopause dengan keceratan dalam kategori sedang.

B. Saran

1. Bagi Tenaga Kesehatan di Kabupaten Kebumen

Bagi bidan desa, tenaga kesehatan puskesmas dan kader-kader dalam menyelenggarakan posyandu lansia untuk memberikan pendidikan kesehatan pada masyarakat khususnya pada wanita premenopause. Memberikan penjelasan kepada keluarga ibu untuk memberikan perhatian dan dukungan pada wanita baik premenopause maupun pada ibu-ibu yang sudah menopause karena pada usia ini wanita mengalami perubahan dan gangguan baik fisik maupun psikis.

2. Bagi Responden di Desa Ngasinan Kecamatan Bonorowo Kabupaten Kebumen

Bagi ibu-ibu premenopause perlu meningkatkan pemahaman tentang menopause, dapat melalui konseling dengan bidan, dokter, maupun ibu-ibu yang telah melalui masa menopause, mencari informasi melalui buku, majalah, koran maupun televisi sehingga dapat menjalani masa menopause dengan senang hati dan tanpa adanya beban atau kecemasan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk dapat melanjutkan penelitian yang lebih luas dan maksimal lagi mengenai masalah menopause sehingga kecemasan dalam menghadapi menopause dapat berkurang. Serta mengadakan promosi kesehatan yang lebih maksimal sehingga didapatkan hasil yang lebih baik dan sempurna.