

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan kesiapan ibu dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause di Dukuh Cepoko Desa Trirenggo Bantul dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesiapan ibu dalam menghadapi menopause dalam kategori ibu tidak siap dalam menghadapi menopause yaitu 29 orang (72,5%) .
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause dalam kategori sedang yaitu 24 orang (60,00%).
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kesiapan ibu dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause di Dukuh Cepoko Desa Trirenggo Bantul. Bahwa kesiapan ibu dalam menghadapi menopause dalam kategori ibu tidak siap dalam menghadapi menopause yaitu 29 orang (72,5%) dan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause dalam kategori sedang yaitu 24 orang (60,00%).
4. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keeratan hubungan kesiapan ibu dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause di Dukuh Cepoko Desa Trirenggo Bantul Tahun 2010 dalam kategori sedang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat diberikan peneliti adalah :

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Bagi bidan desa, tenaga 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 yang sudah menopause karena pada usia ini wanita mengalami perubahan dan gangguan baik fisik maupun psikis.

2. Bagi Ibu Premenopause

Bagi 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 menopause dengan senang hati dan tanpa beban/ kecemasan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Agar dapat melanjutkan penelitian yang lebih luas lagi tentang menopause dan dapat mengadakan penelitian kesehatan yang lebih maksimal lagi terutama tentang menopause sehingga kecemasan dalam menghadapi menopause dapat berkurang, serta dapat melakukan penelitian lain seperti perilaku yang tidak dibahas dalam penelitian ini, dan sebagainya.