

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Mayoritas ibu premenopause di Dusun Pucang Blater Bawang Banjarnegara memiliki *body image* (gambaran diri) menerima yaitu 70 orang (74,5%).
2. Tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi masa premenopause dalam kategori sedang yaitu 66 orang (70,2%).
3. Terdapat hubungan antara *body image* dengan tingkat kecemasan pada wanita dalam menghadapi masa premenopause di Dusun Pucang Blater Bawang Banjarnegara Tahun 2011.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat diambil saran sebagai berikut :

1. Bagi Stikes A Yani

Bagi institusi, hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi dalam meningkatkan pengetahuan pembaca dan kepada tenaga pengajar agar

lebih banyak mengajarkan kepada mahasiswa bagaimana cara menurunkan tingkat kecemasan pada wanita premenopause.

2. Bagi Puskesmas

Disarankan kepada petugas Puskesmas khususnya perawat maternitas untuk lebih berperan serta dalam memberikan informasi dan pendidikan kesehatan khususnya mengenai premenopause agar tidak terdapat persepsi dan mitos yang salah tentang premenopause sehingga ibu-ibu dapat menerima perubahan fisik maupun psikis yang terjadi tanpa menimbulkan kecemasan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti *body image* dan tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi masa premenopause dengan metode observasi sehingga dapat tergali lebih dalam faktor-faktor psikologis lain yang tidak terpaparkan dalam penelitian ini.