

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut:

Sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 55 orang responden (39,0%).

### **B. Saran**

1. Bagi Ilmu Kebidanan

Penelitian ini sebagai tambahan pengetahuan mengenai ibu pramenopause dalam menghadapi menopause dan dapat di aplikasikan dengan baik

2. Bagi Penelitian Selanjutnya.

Bagi peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian dengan meningkatkan jumlah responden dan jumlah variabel penelitian.

3. Bagi Perpustakaan

Penelitian dapat di gunakan sebagai bahan referensi sehingga dalam penmbuatan Karya Tulis Islmiah selanjutnya dapat lebih baik

4. Bagi Posyandu Lansia

Penelitian ini dapat di gunakan sebagai upaya preventif bagi para kader kesehatan sehingga para kader dapat memberikan motivasi dan semangat