

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tingkat kecemasan ibu menopause berdasarkan umur di Desa Ambarketawang Gamping mayoritas umur 40–50 tahun mengalami kecemasan ringan sebanyak 10 responden (25,0%).
2. Tingkat kecemasan ibu menopause berdasarkan pengetahuan di Desa Ambarketawang Gamping mayoritas berpengetahuan baik mengalami kecemasan ringan sebanyak 15 responden (37,5%).
3. Tingkat kecemasan ibu menopause berdasarkan sosial ekonomi di Desa Ambarketawang Gamping mayoritas responden yang berpenghasilan > 1.065.000 mengalami kecemasan ringan sebanyak 12 responden (30,0%)

B. Saran

1. Bagi Responden di Desa Ambarketawang Gamping
Bagi responden yang telah mengetahui tentang menopause, gejala-gejala yang muncul serta cara mengatasi supaya dapat menjadi contoh bagi ibu-ibu yang akan memasuki menopause agar lebih siap dalam menghadapi menopause sehingga dapat mengurangi tingkat kecemasan.
2. Bagi Masyarakat di Desa Ambarketawang, Kecamatan Gamping, Kabupaten Sleman.
 - a. Perlu meningkatkan pemahaman tentang menopause, bisa melalui diskusi dengan dokter maupun bidan atau dengan orang-orang yang telah berpengalaman dengan menopause, mencari informasi melalui buku, majalah maupun televisi

- b. Bagi ibu-ibu yang berusia kurang dari 40 tahun jangan malu-malu untuk ikut mencari tahu tentang menopause karena semakin tahu tentang menopause kita semakin bisa mempersiapkan diri dalam menghadapi menopause dan mengurangi kecemasan dalam menghadapi menopause.
3. Bagi Profesi Bidan dan tenaga kesehatan lain yang ada di Desa Ambarketawang, Kecamatan Gamping, Kabupaten Sleman.
Peneliti menyarankan pada para tenaga kesehatan baik bidan maupun tenaga kesehatan yang lain agar lebih memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai wacana dan masukan untuk lebih meningkatkan ilmu pengetahuan dan dapat digunakan sebagai alat untuk diadakannya suatu promosi kesehatan yang meliputi penyuluhan, pendidikan kesehatan dan penjelasan tentang menopause itu sendiri. Cara mengobati keluhan tanpa menggunakan obat yaitu misalnya dengan berolahraga secara teratur, makan-makanan yang sehat dan bergizi serta berfikir positif dimasa tuanya khususnya bagi para wanita yang memasuki usia menopause.
4. Bagi Perpustakaan Stikes A. Yani Prodi D III Kebidanan
Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dan sarana pembelajaran tentang kesehatan reproduksi wanita khususnya tentang menopause.
5. Bagi Peneliti Lain
Peneliti menyarankan bagi peneliti lain yang tertarik dan berminat untuk melakukan dan mengembangkan penelitian kecemasan ibu dalam menghadapi menopause, disarankan unyuk memperluas ruang lingkup penelitian dan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai perbandingan keaslian penelitian selanjutnya.