

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian mengenai “Gambaran Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Menopause di Desa Bakungan” akan diuraikan sebagai berikut :

1. Rerata usia responden di desa Bakungan adalah 40.47 dengan SD 503. Untuk pendidikan ibu di desa Bakungan terbanyak adalah SMA sebanyak 23 responden (35,9%). Untuk pekerjaan ibu di desa Bakungan adalah sebagai ibu rumah tangga sebanyak 41 (64,1%) orang.
2. Kecemasan yang paling banyak dialami oleh ibu di desa Bakungan adalah kecemasan ringan yaitu sebanyak 36 (56,3) orang.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, kesimpulan serta keterbatasan penelitian yang telah dikemukakan di atas, saran yang dapat dikemukakan bagi pihak-pihak terkait yaitu :

1. Bagi institusi

Dapat digunakan untuk referensi penelitian selanjutnya serta digunakan untuk meningkatkan kualitas pendidikan keperawatan.

2. Bagi masyarakat

Dapat digunakan sebagai gambaran dalam pemecahan dan pengetahuan tentang kecemasan.

3. Bagi ibu yang Menghadapi Menopause

Untuk mengurangi keluhan sindrom menopause, salah satunya kecemasan saat menghadapi menopause, ada baiknya para wanita memiliki citra tubuh yang positif dengan menerima kondisi fisik dengan berbagai kekurangan dan kelebihan yang dimiliki akibat perubahan yang terjadi di setiap fase perkembangan di kehidupannya karena setiap perubahan yang terjadi adalah normal sehingga wanita yang akan menghadapi menopause tidak perlu merasa khawatir dan cemas meskipun kondisi fisiknya sudah tidak seperti semula.

4. Bagi Profesi Keperawatan

Meningkatkan peran perawat sebagai educator tentang tanda-tanda menopause agar ibu tidak cemas saat akan menghadapi menopause.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyarankan apabila menemukan kecemasan dapat melakukan penelitian tentang cara mengurangi kecemasan dengan meditasi dan relaksasi.