

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan tujuan penelitian dari hasil penelitian tentang hubungan aktivitas fisik dengan gejala klimakterium pada ibu premenopause di desa Gununggajah dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden di desa Gununggajah berdasarkan usia rata-rata responden $44,86 \pm 3,041$, berdasarkan jumlah anak rata-rata $2,76 \pm 1,157$ responden. Dari 72 responden sebagian besar tingkat pendidikannya sekolah dasar (SD) sebanyak 47,2 %, responden tidak bekerja sebesar 81.9% dan sebanyak 86.1% tidak menggunakan kontrasepsi hormonal maupun non hormonal.
2. Aktivitas pada ibu premenopause di desa Gununggajah sebagian besar memiliki aktivitas fisik tinggi sebanyak 93,1%.
3. Gejala klimakterium pada ibu premenopause di desa Gununggajah sebagian besar tidak memiliki gejala klimakterium sebesar 97.2%.
4. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan gejala klimakterium pada ibu premenopause di desa Gununggajah.

B. Saran

1. Bagi ibu premenopause
Diharapkan meningkatkan aktivitas fisik sesuai dengan kondisi masing-masing agar dapat mengurangi keluhan-keluhan yang dirasakan dalam fase ini dan agar berkurang keluhan-keluhan yang akan dirasakan pada fase selanjutnya yaitu fase menopause.
2. Bagi tenaga kesehatan
Diharapkan tenaga kesehatan khususnya di pelayanan kesehatan primer tingkat desa seperti puskesmas memberikan pelayanan intensif untuk perempuan-perempuan premenopause dengan cara melakukan pendidikan non formal kepada perempuan yang belum memasuki usia menopause seperti memberikan pendidikan kesehatan, penyuluhan dan konseling terkait pentingnya aktivitas fisik untuk mengurangi keluhan yang dirasakan pada fase premenopause, sehingga perempuan tersebut tidak merasa terganggu dan menerima dengan keluhan yang ada.

3. Bagi penelitian selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik ibu premenopause yang belum terdapat pada penelitian ini, seperti faktor sosial, faktor ekonomi dan faktor pengetahuan.