

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan tujuan penelitian dari hasil penelitian tentang gejala klimakterium pada ibu premenopause di kelurahan bengking dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden di kelurahan bengking berdasarkan usia rata – rata 45,66% responden berdasarkan jumlah anak rata – rata 2,033% responden dari 60 responden Sebagian besar tingkat Pendidikan sekolah dasar (SD ) sebanyak 36,6% responden bekerja sebesar 75% dan sebanyak 83,3% menggunakan kontrasepsi hormonal
2. Gejala klimakterium pada ibu premenopause di kelurahan bengking Sebagian besar gejala klimakterium tidak ada gejala sebanyak 50 %

#### **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 dipelayanan 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 premenopause seperti memberikan Pendidikan kesehatan, penyuluhan dan konseling terkait pentingnya aktivitas untuk mengurangi keluhan – keluhan yang di alami oleh ibu premenopause.

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.