

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Wanita Menjelang Menopause Di Desa Gondangan Jogonalan Klaten, maka diperoleh gambaran : Karakteristik responden menunjukkan bahwa rata – rata usia responden berkisar 46 tahun dengan standar deviasi 3,760. Responden sebagian besar bekerja, memiliki pendidikan terakhir SD, dan memiliki tingkat kecemasan ringan. Responden sebagian besar yang memiliki Tingkat kecemasan ringan di usia 46. Responden yang bekerja sebagian besar memiliki tingkat kecemasan ringan. Responden yang memiliki pendidikan terakhir SD sebagian besar mempunyai tingkat kecemasan ringan.

B. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian dan kesimpulan di atas, adapun saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut :

1. Responden

Bagi wanita yang menghadapi premenopause perlu mempersiapkan diri memperdalam informasi, mendekatkan diri kepada Tuhan, dan melakukan pola hidup sehat) agar dapat melalui masa menopause dengan baik serta mengurangi kecemasan.

2. Keluarga

Diharapkan keluarga mendampingi serta memberikan dukungan pada wanita yang berada di masa menjelang menopause.

3. Tenaga Kesehatan atau perawat

Diharapkan mampu memberikan edukasi kesehatan mengenai masa menopause kepada wanita yang akan menghadapi menopause.

4. Puskesmas

Diharapkan puskesmas mampu mengembangkan dan memfasilitasi kegiatan penyuluhan, pendidikan kesehatan terutama mengenai menopause. Sehingga wanita yang akan menghadapi menopause tidak terjadi kecemasan saat menghadapi menopause .

5. Peneliti selanjutnya

Diharapkan untuk menambah sampel dan mengali faktor – faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan wanita menjelang menopause agar penelitian ini lebih berkembang lagi.