

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan tujuan penelitian dari hasil penelitian tentang hubungan aktivitas fisik dengan *menopause readiness* pada ibu premenopause di kelurahan Titang dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden ibu premenopause di Kelurahan Titang menunjukkan bahwa usia rata-rata responden adalah 44 tahun, dengan jumlah paritas rata-rata sebanyak 2 anak. Mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA), dan sebagian besar tidak bekerja karena berstatus sebagai ibu rumah tangga. Jenis kontrasepsi yang paling sering digunakan adalah kontrasepsi non hormonal, seperti metode kalender dan sterile, serta sebagian besar responden tidak menggunakan kontrasepsi sama sekali. Olahraga responden cenderung jarang dilakukan, dengan sebagian besar ibu premenopause tidak rutin berolahraga. Hampir semua responden memiliki pasangan atau suami, serta mayoritas tidak memiliki riwayat penyakit.
2. Aktivitas fisik yang dilakukan pada ibu premenopause di kelurahan Titang sebagian besar memiliki aktivitas berat.
3. *Menopause readiness* pada ibu premenopause di kelurahan Titang sebagian besar memiliki *menopause readiness* dengan kategori siap
4. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan *menopause readiness* pada ibu premenopause di kelurahan Titang.

#### **B. Saran**

1. Bagi ibu premenopause  
Diharapkan meningkatkan aktivitas fisik sesuai dengan kondisi masing-masing seperti aktivitas rumah tangga sehari-hari (memasak, menyapu, mengepel dan mengurus anak). Ibu premenopause dapat meningkatkan olahraga seperti senam, jalan kaki, yoga dan bersepeda dengan intensitas minimal 3x seminggu dengan durasi minimal 30 menit, agar dapat meningkatkan aktivitas fisik sehingga dapat menunjang *menopause readiness* pada ibu premenopause.
2. Bagi tenaga kesehatan

Diharapkan tenaga kesehatan khususnya di pelayanan kesehatan primer seperti puskesmas memberikan pelayanan intensif kepada ibu premenopause melalui bidan desa dengan cara memberikan pendidikan kesehatan mengenai *menopause readiness* khususnya pada aspek fisik yang kurang dalam *menopause readiness* di Kelurahan Titang dan membuat program senam bagi ibu premenopause agar dapat meningkatkan kesehatan jasmani yang dapat meningkatkan *menopause readiness* sehingga ibu premenopause dapat menjalani masa menopause secara optimal.

3. Bagi peneliti selanjutnya
  - a. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *menopause readiness*, yang belum terdapat dalam penelitian ini, seperti, faktor ekonomi, tingkat *stress*, dan sikap.
  - b. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan memodifikasi pernyataan pada kuesioner *menopause readiness* pada bagian *unfavorable* seperti pada nomor 2, 5, 7 sesuai dengan karakteristik responden penelitian.
  - c. Jika dalam penelitian selanjutnya masih menggunakan teknik *door to door* dengan jumlah sampel yang banyak diharapkan melakukan uji kesepahaman dengan asisten agar dapat mempersingkat waktu atau efisien dalam pengambilan data, karena asisten berhak membagikan kuesioner sehingga dalam melakukan penelitian asisten dapat membantu peneliti dalam proses pengambilan data dari responden.