

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup wanita menopause di Desa Koto Panjang Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi Tahun 2023 didapatkan kesimpulan diantaranya:

1. Lebih dari separuh (56,5%) wanita menopause memiliki kualitas hidup yang buruk di Desa Koto Panjang Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi Tahun 2023.
2. Lebih dari separuh (56,5%) wanita menopause memiliki tingkat pengetahuan yang rendah di Desa Koto Panjang Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi Tahun 2023.
3. Lebih dari separuh (54,6%) wanita menopause tidak bekerja di Desa Koto Panjang Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi Tahun 2023.
4. Lebih dari separuh (74,1%) wanita menopause tidak berolahraga di Desa Koto Panjang Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi Tahun 2023.
5. Lebih dari separuh (69,4%) wanita menopause memiliki tingkat kecemasan berat di Desa Koto Panjang Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi Tahun 2023.
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan kualitas hidup wanita menopause di Desa Koto Panjang Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi Tahun 2023 ($p\text{-value } 0,0001 < 0,05$).
7. Terdapat hubungan yang signifikan antara pekerjaan dengan kualitas hidup wanita menopause di Desa Koto Panjang Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi Tahun 2023 ($p\text{-value } 0,0001 < 0,05$).

8. Terdapat hubungan yang signifikan antara olahraga dengan kualitas hidup wanita menopause di Desa Koto Panjang Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi Tahun 2023 (*p-value* $0,005 < 0,05$).
9. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas hidup wanita menopause di Desa Koto Panjang Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi Tahun 2023 (*p-value* $0,0001 < 0,05$).
10. Pekerjaan merupakan variabel yang paling dominan berhubungan dengan kualitas hidup wanita menopause di Desa Koto Panjang Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi Tahun 2023 (*p-value* $0,0001$ dan POR 14,944).

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Wanita Menopause

1. Diharapkan peran dari keluarga seperti suami/anak lebih aktif memberikan informasi mengenai menopause seperti perubahan, gejala, hingga dampak yang muncul selama menopause, serta bagaimana meminimalisir keluhan-keluhan dan menyikapinya bagi wanita menopause. Dengan begitu akan lebih memudahkan wanita menopause dalam beradaptasi sehingga dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Misalnya dapat menggunakan media edukasi berupa poster dan video (audiovisual) berupa penjelasan mengenai menopause.
2. Diharapkan dapat meningkatkan kegiatan positif seperti mengembangkan hobi dan meningkatkan nilai keterampilan. Misalnya membuat hasil kerajinan dari hasil limbah pertanian yang banyak tumbuh di wilayah desa Koto Panjang, seperti kerajinan dari jerami padi. Sehingga wanita menopause tetap dapat produktif dan dapat menambahkan penghasilan. Bagi wanita menopause yang sudah lansia diharapkan mendapatkan perawatan *home care*.

Perawatan *home care* ini dapat membantu wanita menopause yang sudah lansia agar tetap dapat produktif dan dapat dibantu oleh pihak keluarga dengan mengikuti arahan-arahan dari tenaga kesehatan. Keluarga dapat memainkan permainan papan di atas meja seperti puzzle, dimana permainan puzzle dapat membantu lansia dalam menstimulasi fungsi otaknya. Permainan tradisional pun juga dapat dimainkan oleh lansia seperti congklak, dimana permainan congklak dapat membantu mengasah otak lansia dan melatih konsentrasi pada lansia.

3. Diharapkan untuk rutin dalam berolahraga sehingga dalam mengurangi keluhan-keluhan berat terhadap gejala menopause yang dialami. Bagi wanita menopause yang sudah lansia diharapkan mendapatkan perawatan *home care* dimana dengan perawatan *home care* ini lansia akan diarahkan untuk melakukan olahraga atau latihan fisik yang sesuai untuk lansia yang dapat dilakukan di rumah. Perawatan *home care* ini menerapkan olahraga pada fisik yang memfokuskan pada ekstremitas atas dan bawah, dimana tujuannya untuk meningkatkan lingkup gerak sendi secara aktif maupun pasif. Dapat seperti latihan peregangan, latihan berjalan, senam lansia yang dapat dilakukan di atas kursi roda dan lain-lain.
4. Diharapkan wanita menopause lebih terbuka terhadap keluhan-keluhan yang dirasakan akibat dari perubahan fisik dan psikologis yang dialami dimana wanita menopause dapat berkomunikasi dengan suami dan keluarganya. Pihak suami dan keluarga harus mendampingi dan mendukung wanita menopause dalam mengatasi keluhan-keluhan yang terjadi. Wanita menopause yang sudah lansia juga sesekali perlu mendengarkan lagu, bermain permainan ringan, hingga menonton film bersama dengan pihak

keluarga. Dengan begitu diharapkan lansia tidak memiliki waktu untuk cemas dan khawatir karena sibuk dengan kegiatan yang dilakukan bersama dengan pihak keluarga.

6.2.2 Bagi Tenaga Kesehatan

1. Diharapkan agar memberikan informasi-informasi terkait menopause kepada ibu-ibu di Desa Koto Panjang Kabupaten Kerinci yang dapat dilaksanakan melalui kegiatan sosialisasi.
2. Meningkatkan aktivitas program posyandu lansia, misalnya seperti mengadakan kegiatan senam lansia yang dapat diikuti oleh wanita menopause di Desa Koto Panjang Kabupaten Kerinci.

6.2.3 Bagi Kantor Kepala Desa

1. Diharapkan dapat bekerja sama dengan PKK untuk memfasilitasi kreativitas wanita menopause di Desa Koto Panjang Kabupaten Kerinci dengan memberikan pelatihan-pelatihan membuat kerajinan tangan dari bahan hasil limbah pertanian yang mudah dijumpai untuk menambah pemasukan.
2. Mengadakan kegiatan sosialisasi mengenai menopause yang bekerja sama dengan pihak Puskesmas dengan melibatkan suami/keluarga untuk menyampaikan informasi yang benar kepada wanita menopause serta penanganan dalam menghadapi keluhan selama menopause. Dapat menggunakan media edukasi berupa poster dan video (audiovisual) berupa penjelasan mengenai menopause.

6.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas variabel lain yang mempengaruhi kualitas hidup wanita menopause dengan menambahkan variabel yang belum diteliti oleh peneliti seperti paritas dan dukungan suami.