

BAB VII

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang *syndrom premenopause* dengan tingkat stres pada wanita premenopause di Kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Responden pada penelitian ini berusia 40-50 tahun. Lebih dari separuh responden di Kelurahan Lubuk Buaya merupakan ibu rumah tangga atau tidak bekerja, dan sebagian besar pendidikan terakhir ibu yang menjadi responden pada kategori pendidikan sedang.
2. Responden lebih banyak mengalami *syndrom premenopause* dengan kategori ringan.
3. Sebagian besar tingkat stres pada wanita premenopause dalam kategori ringan.
4. Terdapat hubungan yang bermakna antara *syndrom premenopause* dengan tingkat stres pada wanita premenopause di Kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

7.2. Saran

1. Bagi Bidang Keilmuan

Hasil penelitian ini bisa menjadi salah satu acuan bagi bidang keilmuan untuk memberikan asuhan kepada wanita premenopause

agar wanita premenopause dapat mencari tahu mengenai perubahan-perubahan yang akan terjadi menjelang menopause melalui media sosial, tv, radio, dan aktif bertanya pada kader kesehatan yang ada diwilayahnya sehingga persepsi tersebut dapat meminimalisir faktor pencetus stres.

2. Bagi Bidang Kesehatan

Peneliti menyarankan kepada tenaga kesehatan khususnya di Puskesmas Lubuk Buaya, untuk dapat membuat program pendidikan kesehatan reproduksi tentang masa transisi yang ditujukan pada wanita usia subur (WUS) agar dapat meningkatkan pengetahuan wanita mengenai masa transisi yang akan mereka lewati dan dapat mengurangi keluhan *syndrom premenopause* serta mencegah terjadinya stres akibat *syndrom premenopause* tersebut.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diperlukan penelitian lebih lanjut dengan memperluas lingkup penelitian dengan mempertimbangkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stres pada wanita premenopause dengan metode penelitian yang berbeda dan jumlah populasi yang lebih banyak sehingga diperoleh hasil yang lebih baik.