

BAB VII

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Kecemasan terbanyak yang dialami ibu premenopause di Kelurahan Lubuk Buaya adalah kecemasan sedang.
2. Lebih dari separuh ibu premenopause di Kelurahan Lubuk Buaya memiliki pengetahuan yang kurang tentang perubahan fisik saat premenopause.
3. Sebagian besar ibu premenopause di Kelurahan Lubuk Buaya memiliki pengetahuan yang kurang tentang perubahan psikologis saat premenopause.
4. Terdapat hubungan antara pengetahuan tentang perubahan fisik dengan tingkat kecemasan ibu premenopause di kelurahan Lubuk Buaya
5. Terdapat hubungan antara pengetahuan tentang perubahan psikologis dengan tingkat kecemasan ibu premenopause di kelurahan Lubuk Buaya

7.2 Saran

1. Bagi ibu premenopause dan terlebih ibu yang belum memasuki masa premenopause diharapkan agar lebih aktif mencari dan memahami informasi yang dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya seperti dari tenaga kesehatan, seminar kesehatan dan jurnal-jurnal kesehatan mengenai perubahan fisik dan psikologis pada saat premonopause, sehingga ibu dapat mempersiapkan diri dengan menjaga pola hidup sehat seperti mengkonsumsi makanan bergizi seimbang dan berolahraga secara teratur

agar gejala ataupun keluhan saat premenopause dapat diminimalkan dan menjalani masa premenopause dengan baik tanpa adanya kecemasan.

2. Diharapkan kepada tenaga kesehatan (program KIA) puskesmas Lubuk Buaya untuk dapat membuat program pendidikan kesehatan reproduksi tentang masa transisi dari masa subur ke masa menopause yang lebih ditekankan terkait dengan penyebab perubahan fisik dan psikologis saat premenopause, perubahan apa saja yang terjadi, serta gejala dan keluhan sering dirasakan agar dapat meningkatkan pengetahuan wanita mengenai masa transisi yang akan mereka lewati sehingga dapat melewatinya dengan baik serta mengurangi rasa cemas yang akan dialami.
3. Diharapkan kepada tenaga kesehatan (program KIA) puskesmas Lubuk Buaya juga dapat membuat suatu kelompok diskusi *online* pada beberapa media sosial yang sering digunakan ibu-ibu (*whatsapp*, *facebook*, dan media lainnya) agar dapat menyampaikan informasi dengan mudah karena pada saat ini media sosial merupakan suatu media yang paling banyak digemari dan dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang.
4. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk memperluas lingkup penelitian dengan mempertimbangkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pada wanita premenopause seperti dukungan sosial, tingkat ekonomi, status pekerjaan dan faktor lainnya, serta menggunakan metode penelitian yang berbeda, bukan hanya melihat hubungan antara variabel yang diteliti namun juga bagaimana kekuatan hubungan variabel yang diteliti.