

## **BAB VII PENUTUP**

### **7.1 Kesimpulan**

7.1.1 Sebagian besar responden sebelum dilakukan psikoedukasi dan relaksasi berada pada kategori tingkat kecemasan ringan.

7.1.2 Sebagian besar responden pada kelompok perlakuan berada pada kelompok tidak cemas setelah dilakukan psikoedukasi dan relaksasi.

7.1.3 Terdapat perbedaan penurunan tingkat kecemasan sesudah psikoedukasi dan relaksasi.

### **7.2 Saran**

7.2.1 Psikoedukasi dan relaksasi dapat dijadikan terapi tambahan dalam penanganan masalah kecemasan pada wanita menopause.



