

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti, dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat kecemasan wanita premenopause tentang menopause pada *pre-test* kelompok intervensi didapatkan kriteria kecemasan ringan 55%, sedang 40% dan berat 5% sedangkan pada *post-test* didapatkan kriteria kecemasan ringan 90% dan sedang 10%. Dari hasil tersebut dapat dilihat terjadinya penurunan yang signifikan setelah pemberian paket edukasi pada kelompok eksperimen dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,005$)
2. Tingkat kecemasan wanita premenopause tentang menopause pada *pre-test* kelompok kontrol didapatkan kriteria kecemasan ringan 70% dan sedang 30% sedangkan pada *post-test* didapatkan kriteria kecemasan ringan 60% dan sedang 40%. Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa tidak terdapat penurunan tingkat kecemasan setelah pemberian paket edukasi pada kelompok kontrol dengan nilai $p = 0,739$ ($p > 0,005$)
3. Terdapat perbedaan pada tingkat kecemasan wanita premenopause dalam menghadapi menopause di Dusun Murangan VIII, Triharjo, Sleman, Yogyakarta pada *pre-test* dan *post-test* antar kelompok

(eksperimen dan kontrol) dimana perbandingan *pre-test* pada kedua kelompok pada *pre-test* dengan nilai $p = 1,000$ sedangkan pada kelompok *post-test* dengan nilai $p = 0,016$.

4. Ada pengaruh pemberian paket edukasi tentang premenopause terhadap tingkat kecemasan pada wanita premenopause di Dusun Murangan VIII, Triharjo, Sleman, Yogyakarta.

B. SARAN

1. Bagi responden

Diharapkan ibu-ibu premenopause dapat lebih menerima menopause sebagai suatu proses alamiah dalam kehidupan seorang wanita serta tidak menganggap menopause sebagai suatu hal yang negatif.

2. Bagi Ilmu Keperawatan

Perawat sebagai salah satu tenaga kesehatan diharapkan mampu memberikan informasi yang tepat dan benar tentang menopause sehingga kedepannya wanita-wanita premenopause menjadi siap untuk menghadapi menopause.

3. Bagi Desa Murangan VIII

Diharapkan dapat lebih meningkatkan kerjasama dengan puskesmas atau Rumah Sakit setempat dalam hal pemberian pendidikan kesehatan dalam hal pemberian edukasi tentang maternitas dan menopause khususnya.

4. Bagi peneliti lain

Peneliti selanjutnya diharapkan juga dapat menggunakan sampel yang lebih besar dan memperpanjang waktu penelitian sehingga didapatkan hasil yang lebih baik serta dapat melakukan penelitian tentang terapi aktivitas yang tepat bagi ibu-ibu premenopause agar dalam menjalani menopause kelak bisa lebih nyaman dan terhindar dari efek yang akan timbul.