

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 29 ibu menopause dan setelah dilakukan analisa data serta pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

6.1.1 Gangguan Menopause Pada Ibu Menopause Di Posyandu Lansia Desa Wajak kab. Malang

Dari 29 responden hampir setengah dari 14 responden (48,3%) dengan hasil pengukuran gangguan menopause tingkat berat dan sebagian kecil dari 3 responden (10,3%) dengan hasil pengukuran gangguan menopause tingkat tidak ada.

6.1.2 Tingkat Kecemasan Pada Ibu Menopause Di Posyandu Lansia Desa Wajak Kab. Malang

Dari 29 responden sebagian besar dari 18 responden (62,1%) dengan tingkat kecemasan (cemas), dan hampir setengah dari 11 responden (37,9%) dengan tingkat kecemasan (tidak cemas).

6.1.3 Hubungan Gangguan Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Menopause Di Posyandu lansia Desa Wajak kab. Malang

Berdasarkan uji statistik *chi-square* dengan dibantu program SPSS versi 16 for windows didapatkan $p < 0,000$, dan $\alpha < 0,05$. Oleh karena $p < 0,05$ ($0,000 < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima, artinya ada hubungan antara Gangguan Menopause Dengan Tingkat Kecemasan pada ibu menopause di posyandu lansia lansia Desa Wajak kab. Malang.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini hendaknya dapat dijadikan bahan kepustakaan dan dokumentasi dalam bidang kesehatan reproduksi khususnya menopause.

6.2.2 Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini hendaknya dijadikan sebagai tempat acuan dalam memberikan pengetahuan baru dalam ilmu kesehatan mengenai Gangguan Menopause pada ibu menopause dan pre menopause sehingga dapat mengurangi tingkat kecemasan pada saat menopause.

6.2.3 Bagi responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat Melakukan aktifitas atau gaya hidup seperti olahraga (jalan-jalan pagi, yoga atau senam lansia) dan pola makan yang baik seperti banyak mengkonsumsi sayuran dan buah, banyak minum air mineral, mencukupi kebutuhan protein yang tinggi , kalsium dan zat besi seperti (ikan, telur dan kacang-kacangan, sayuran hijau, susu kedelai, susu sapi,dan biji-bijian), kurangi makanan yang berlemak tinggi supaya menjaga kadar kolesterol dalam tubuh, sehingga Gangguan Menopause berat dapat berkurang menjadi ringan dan juga dapat dipertahankan.

6.2.4 Bagi peneliti berikutnya

Agar hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi peneliti lain guna mengembangkan ilmu kesehatan reproduksi khususnya Gangguan Menopause pada ibu menopause yang dihubungkan dengan faktor-faktor lain selain tingkat kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, (2010), *Kecemasan Wanita Pada saat Menopause*. Bersumber dari [www/http://www.wanitamenopause.net.id](http://www.wanitamenopause.net.id) (diakses tanggal 2 Juni 2014)
- Aprilia, N.I & Puspitasari, N. (2010). *Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Wanita Premenopause*. Jurnal Psikologi. Journal Of Public Health, Vol 4, No. 1, FK UNAIR..
- Arikunto, S. 2015. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Pt. Rineka Cipta.
- Depkes RI. (2014). *Profil Kesehatan Indonesia 2014*. <http://depkes.go.id>. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Hawari, D.H. 2012. *manajemen Stres cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Hidayat, A, A. (2014). *Metode Penelitian Kebidanan Dan Teknik Analisis Data Ed* Jakarta: Salemba Medika.Kuntjoro,
- Irianto, Koes. (2014). *Gizi Seimbang dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung: Alfabeta.
- Kumalasari,APP,intan. dkk (2012). *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Jakarta selatan : Salemba Medika.
- Kurniati, (2010), *Perubahan yang Dialami Wanita Menopause*, Bersumber dari [www/http://www.perubahan-menopause.net.id](http://www.perubahan-menopause.net.id) (diakses tanggal 2 Juni 2014)
- Lannywati Ghani. (2010). *Seluk Beluk Menopause*. Media Penelit. Dan Pengembang. Kesehatan. Volume XIX Nomor 4
- Lestary, (2010), *Menopause*. Bersumber dari [www/http://www.konsep-menopause.net.id](http://www.konsep-menopause.net.id) (diakses tanggal 3 November 2013)
- Puspitasari, Nunik, (2009), *Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Pada Wanita Perimenopause*. Bersumber dari The Indonesian Journal of Public Health, Vol. 4, No. 1.(diakses tanggal 23 Oktober 2013)
- Qomariyati, Umi, (2013), *Hubungan Kecemasan dan Aktivitas Fisik Dengan Kehidupan Seksual Pada Wanita Menopause*. Bersumber dari Jurnal Kesehatan Masyarakat 2013, Volume2, Nomor1, Januari 2013.(diakses
- Rostiana, Triana, (2009), *Kecemasan Pada Wanita yang Mengalami Menopause*. Bersumber dari Jurnal Psikologi Volume 3, No.1, Desember 2009. (diakses tanggal 22 Oktober 2013)
- Rotchrock, Veloso (2008), *Kecemasan Berdampak Pada Fisik dan Psikologis*. Bersumber dari Jurnal Kecemasan, Januari 2008. (diakses tanggal 2 Juni