

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data, dan pembahasan dapat disimpulkan:

1. Perubahan fisik wanita premenopause di puskesmas Pulo Brayan darat Medan di dapatkan hasil dari 45 responden, terdapat sebanyak 15 responden (33%) mengalami perubahan Fisik yang terjadi sedangkan 30 responden (67%) tidak mengalami perubahan fisik
2. Kecemasan wanita premenopae menghadapi menopause di Puskesmas Pulo Brayan Medan di dapatkan hasil dari 45 responden sebanyak 8 responden (18%) di katagorikan berat, 24 responden (53%) di katagorikan sedang dan 8 responden (18%) dikategorikan ringan
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara Hubungan Perubahn Fisik Wanita Premenopause dengan Kecemasan Menghadapi Menopause di Puskesmas Pulo Brayan Medan.n Berdasarkan uji statistic *Sperman rho* yang dilakukan didaptkan hasil dengan nilai *p value* 0,000 atau $< \alpha$ 0,05 maka H_a di terima. Dengan demikian semakin tinggi mengalami peruabahan fidik maka semakin tinggi mengalami menghadapi kecemasan

6.2. Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan wanita premenopause mendapatkan pengetahuan tentang menopause dan dapat mengetahui bagaimana peruabahan fisik secara alami dan dapat tidak cemas dalam menghadapinya

2. Bagi Puskesmas Pulo Brayon Darat Medan

Diharapkan tenaga kesehatan dapat memberikan edukasi tentang perubahan fisik kepada wanita premenopause dan dapat diadakan kegiatan kesehatan seperti yoga maupun senam agar menekan kecemasan yang terjadi

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Melakukan penelitian selanjutnya tentang **perubahn** Fisik Wanita dengan Kecemasan Menghadapi Menopause di Puskesmas Pulo Brayon Medan