

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Setelah melakukan penelitian tentang Edukasi terhadap tingkat kecemasan pada ibu dalam menghadapi menopause di wilayah UPT Puskesmas Pulo Brayan darat Jl. Kolonel Yos Sudarso No.136 A Medan, didapatkan kesimpulan pada penelitian ini sebagai berikut :

1. Pada penelitian ini didapatkan bahwa tingkat pengetahuan ibu Premenopause di wilayah puskesmas pulo brayan masih memiliki pengetahuan yang kurang mengenai menopause serta tanda dan gejala maupun perubahan-perubahan yang akan terjadi saat ibu memasuki masa menopause.
2. Pada penelitian ini didapatkan bahwa ibu Premenopause di wilayah puskesmas pulo brayan mengalami kecemasan dalam menghadapi masa menopause dengan tingkatan yang berbeda-beda antara satu dengan yang lainnya, dimana ibu premenopause mengalami tingkat kecemasan dari kecemasan ringan, kecemasan berat hingga panik. Selain itu ibu premenopause juga menunjukkan kurangnya minat dalam mencari informasi mendalam tentang menopause.
3. Pada penelitian ini didapatkan bahwa ibu premenopause di wilayah Puskesmas Pulo Brayan kurang mendapatkan edukasi tentang menopause sehingga ibu premenopause sangat membutuhkan edukasi tentang

menopause untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi transisi menopause.

5.2. Saran

Setelah melakukan penelitian tentang edukasi terhadap tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi menopause maka saran dari peneliti antara lain :

1. Masih sangat memerlukan informasi lebih mendalam terkait menopause yang akan menjadi dasar penting bagi ibu dalam menghadapi menopause. Diharapkan ibu premenopause mencari informasi dari berbagai sumber.
2. Wanita premenopause disarankan untuk memanfaatkan waktu luang mereka dengan mencari informasi yang lebih mendalam mengenai menopause, guna meningkatkan pengetahuan mereka dan mengurangi kecemasan yang berlebihan.
3. Diharapkan Puskesmas Pulo Brayon dapat memberikan edukasi maupun membagikan leaflet tentang menopause kepada ibu premenopause yang akan memasuki masa menopause.