

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti di wilayah Puskesmas Kinovaro, peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang cukup, sikap positif, dukungan positif, gaya hidup sehat terhadap *klimakterium*.
2. Sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan sedang terhadap *klimakterium*.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan, sikap, dukungan keluarga, gaya hidup dengan tingkat kecemasan wanita *klimakterium*. Semakin baik pengetahuan, sikap, dukungan keluarga, gaya hidup yang dimiliki wanita *klimakterium* maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialaminya.

#### **B. Saran**

1. Bagi Ilmu Pengetahuan (pendidikan)

Hasil penelitian ini disarankan dapat dijadikan salah satu referensi untuk mahasiswa lain dalam melakukan penelitian selanjutnya dan menambahkan variabel lain mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan wanita *klimakterium*.

2. Bagi Responden

Diharapkan responden dan masyarakat khususnya para wanita yang akan memasuki masa *klimakterium* sebaiknya membekali diri dengan informasi yang cukup baik dari majalah, petugas puskesmas, sosial media dan media TV serta radio dengan benar mengenai *klimakterium* agar masa *menopause* dapat dijalani dengan lebih mudah dan nyaman.

3. Bagi Puskesmas Kinovaro

Hasil penelitian ini disarankan kepada pihak puskesmas agar dapat mengembangkan kegiatan yang sudah ada terutama untuk kegiatan pos pembinaan terpadu (POSBINDU). Memberikan informasi terutama terkait

*klimakterium* kepada wanita yang akan menghadapi *menopause* agar tidak terjadi kecemasan pada saat akan memasuki *menopause*.