

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil penelitian tentang Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Wanita Premenopause Usia 40-48 Tahun di Kelurahan Sumurboto Kecamatan Banyumanik Kota Semarang dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Gambaran wanita premenopause sebelum diberikan yoga sebagian besar mengalami kecemasan berat yaitu sebanyak 8 orang (53,3%).
2. Gambaran wanita premenopause sesudah diberikan yoga sebagian besar mengalami kecemasan sedang yaitu sebanyak 9 orang (60%).
3. Ada pengaruh yang signifikan pemberian yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan wanita premenopause di Kelurahan Sumurboto Kecamatan Banyumanik Kota Semarang dengan  $p\text{-value } 0,000 < \alpha (0,05)$ .

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan mengingat keterbatasan peneliti dalam penelitian ini, maka ada beberapa saran yang perlu disampaikan sebagai berikut :

1. Bagi Masyarakat

Yoga dapat diterapkan oleh masyarakat kalangan bawah hingga atas karena yoga merupakan alternatif yang efektif dan murah jika digunakan untuk mengurangi kecemasan.

## 2. Bagi Wanita Premenopause

Yoga sangat efektif jika digunakan oleh wanita premenopause yang mengalami kecemasan yaitu dengan melakukan yoga selama 2 kali seminggu dalam 6 minggu.

## 3. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan khususnya keperawatan hendaknya ikut andil dalam menyediakan informasi mengenai intervensi non-psikofarmakologi dalam mengurangi kecemasan pada wanita premenopause, misalnya mahasiswa melaksanakan kegiatan penyuluhan kepada masyarakat tentang pemberian yoga untuk mengurangi kecemasan akibat sindrom premenopause.

## 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian lebih lanjut tentang pengaruh yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan pada wanita premenopause dapat dilakukan dengan mengendalikan faktor lingkungan seperti dukungan dari suami, keluarga atau orang terdekat dalam menghadapi masa menopause, dan menggunakan metode penelitian yang lebih baik yaitu menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding.