

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pengaruh Senam *Low Impact* terhadap keluhan *Hot Flashes* Pada peri menopause, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Keluhan *Hot Flashes* pada perimenopause sebelum senam *Low Impact* di Desa Lemahireng Wilayah Puskesmas Bawen memiliki median 20.
2. Keluhan *Hot Flashes* pada perimenopause sesudah senam *Low Impact* di Desa Lemahireng Wilayah Puskesmas Bawen memiliki median 17,5.
3. Ada pengaruh senam *Low Impact* terhadap keluhan *Hot Flashes* pada perimenopause diperoleh nilai p-value  $0,001 < 0,05$ .
4. Responden yang mengalami penurunan keluhan *Hot Flashes* setelah melakukan senam *Low Impact* yaitu sebanyak 27 responden. Responden yang tidak mengalami penurunan keluhan *Hot Flashes* atau dalam arti masih merasakan keluhan tersebut setelah melakukan senam *Low Impact* yaitu sebanyak 9 responden. Kemudian tidak ada responden merasakan keluhan *Hot Flashes* menjadi lebih parah setelah melakukan senam *Low Impact*.

#### **B. Saran**

Berdasarkan pelaksanaan dari hasil penelitian saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Ibu Perimenopause

Penelitian ini memberikan masukan pada ibu perimenopause untuk melakukan pola hidup sehat dengan cara makan makanan bergizi, menjaga kebersihan dan melakukan aktifitas fisik seperti senam seminggu 3 kali untuk mengurangi keluhan *Hot Flashes*. Bagi ibu dengan keluhan yang tetap dapat melakukan terap farmakologi dengan konsultasi kepada dokter.

2. Bagi Masyarakat

Bidan dapat memberikan informasi bagi masyarakat tentang manfaat

melakukan senam *Low Impact* selam 3 kali dalam 1 minggu.

3. Bagi instansi tempat penelitian

Dapat meningkatkan pelayanan kepada masyarakat khususnya tentang asuhan pada perimenopause dan SOP ini dapat dijadikan revisi SOP yang telah ada di Puskesmas.

4. Bagi peneliti

Diharapkan pada penelitian yang akan datang dapat dilakukan dengan metode yang berbeda dengan jangka waktu yang lebih lama.