BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pengetahuan dengan tingkat kecemasan ibu premenopause dalam menghadapi menopause di Desa Sendang Agung Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2026, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. **Sebagian besar ibu premenopause memiliki tingkat pengetahuan yang kurang tentang menopause,** yaitu sebanyak 61 responden (70,1%), sedangkan 22 responden (25,3%) memiliki pengetahuan cukup dan 4 responden (4,6%) memiliki pengetahuan baik.
2. **Sebagian besar ibu premenopause mengalami kecemasan berat dalam menghadapi menopause,** yaitu sebanyak 52 responden (59,8%), diikuti kecemasan sedang sebanyak 23 responden (26,4%), kecemasan sangat berat sebanyak 8 responden (9,2%), dan tidak cemas sebanyak 4 responden (4,6%).
3. **Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan ibu premenopause dalam menghadapi menopause di Desa Sendang Agung Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2026,** dengan hasil uji Spearman Rank diperoleh **p = 0,000 (p < 0,05)** dan nilai koefisien korelasi **r = 0,905.** Nilai tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan berada dalam kategori **sangat kuat.**
4. Berdasarkan arah korelasi dan sistem coding yang digunakan, yaitu **pengetahuan baik = 1, cukup = 2, kurang = 3,** sedangkan tingkat kecemasan **tidak cemas = 1 hingga sangat berat = 5,** maka hubungan positif tersebut menunjukkan bahwa **semakin kurang tingkat pengetahuan ibu premenopause tentang menopause, semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami dalam menghadapi menopause.** Sebaliknya, semakin baik pengetahuan ibu premenopause, semakin rendah tingkat kecemasannya.

B. Saran

1. Bagi UPTD Puskesmas, diharapkan dapat meningkatkan **upaya promotif dan preventif terkait kesehatan perempuan pada masa premenopause dan menopause**, mengingat hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang **sangat kuat** antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan. Pemberian edukasi dapat dilakukan melalui penyuluhan, konseling, kelas kesehatan perempuan, maupun kegiatan posyandu dengan materi yang mencakup pengertian menopause, tanda dan gejala, perubahan fisik dan psikologis, dampak menopause, serta cara menghadapi dan mengurangi keluhan selama masa transisi menopause. Edukasi perlu diberikan secara berkesinambungan agar ibu premenopause memiliki pengetahuan yang lebih baik dan kesiapan dalam menghadapi menopause.
2. Bagi Ibu Premenopause, diharapkandapat **meningkatkan pengetahuan mengenai menopause** dengan memperoleh informasi dari tenaga kesehatan maupun sumber informasi kesehatan yang terpercaya. Pengetahuan yang lebih baik diharapkan dapat membantu ibu memahami perubahan yang terjadi selama masa premenopause dan menopause sehingga dapat mengurangi kekhawatiran serta meningkatkan kesiapan dalam menghadapi masa transisi tersebut.
3. Bagi Tenaga Kesehatan, tenaga kesehatan diharapkan dapat meningkatkan kegiatan pendidikan kesehatan mengenai menopause melalui penyuluhan individu maupun kelompok, sehingga ibu premenopause memperoleh informasi yang tepat mengenai perubahan yang terjadi selama masa menopause serta cara mengatasinya. Edukasi yang diberikan diharapkan mampu meningkatkan kesiapan ibu dalam menghadapi menopause dan menurunkan tingkat kecemasan.
4. Bagi Desa Sendang Agung, diharapkan Pemerintah Desa dapat bekerja sama dengan tenaga kesehatan dalam mendukung kegiatan **edukasi dan penyuluhan mengenai premenopause dan menopause**, khususnya bagi perempuan yang memasuki usia premenopause. Kegiatan tersebut dapat

menjadi bagian dari upaya peningkatan pengetahuan dan kesiapan perempuan dalam menghadapi menopause.

5. Bagi Institusi Pendidikan, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi mahasiswa maupun peneliti selanjutnya dalam mengembangkan ilmu pengetahuan, khususnya mengenai kesehatan reproduksi wanita, menopause, pengetahuan, dan kecemasan pada ibu premenopause.
6. Bagi Peneliti Selanjutnya, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lain yang diduga berhubungan dengan tingkat kecemasan ibu premenopause, seperti dukungan keluarga, tingkat pendidikan, sikap, pekerjaan, status ekonomi, pengalaman, maupun akses informasi. Selain itu, penelitian dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan desain penelitian yang berbeda, seperti kohort atau mixed methods, sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan ibu premenopause