

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya, maka kesimpulan dari penelitian kali ini, adalah sebagai berikut:

- 1) Berdasarkan hasil penelitian terdapat distribusi frekuensi gangguan ketidaknyamanan pada menopause yaitu dari 60 responden yang mengalami menopause, sebanyak 42 responden (73.3%) memiliki ketidaknyamanan fisik, 52 responden (86.7%) memiliki ketidaknyamanan psikologis, dan 47 responden (78.3%) memiliki ketidaknyamanan psikososial pada menopause. Hal ini menunjukkan distribusi terbesar ketidaknyamanan pada menopause yaitu pada ketidaknyamanan psikologis, psikososial, dan fisik.
- 2) Berdasarkan hasil penelitian terdapat distribusi ketidaknyamanan setiap responden sebanyak 32 responden (53.3%) atau sebagian besar setiap responden memiliki 2 keluhan ketidaknyamanan pada menopause.
- 3) Berdasarkan hasil penelitian terdapat distribusi *Hot flashes*, vagina kering, berat badan, gangguan tulang dan persendian, dan insomnia pada menopause. Sebanyak 35 responden (58.3%) mengalami *Hot flashes* sedang, sebanyak 44 responden (73.3%) mengalami keluhan terkait vagina kering, sebanyak 41 responden (68.3%) memiliki berat badan berlebih, sebanyak 39 responden (65%) mengalami gangguan tulang dan persendian, sebanyak 28 responden (46.7%) atau sebagian besar responden mengalami insomnia ringan dan insomnia berat.

- 4) Berdasarkan hasil penelitian tidak ada hubungan yang signifikan antara *hot flashes*, vagina kering, dan berat badan dengan gangguan ketidaknyamanan menopause di Balekambang RT 006/05 Kramat Jati Jakarta Timur Tahun 2024.
- 5) Berdasarkan hasil penelitian ada hubungan yang signifikan antara gangguan tulang dan persendian pada ketidaknyamanan psikososial menopause dan insomnia pada ketidaknyamanan psikologis menopause di Balekambang RT 006/05 Kramat Jati Jakarta Timur Tahun 2024.

## 5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian, maka saran yang bisa dijadikan bahan pertimbangan dari penelitian kali ini, adalah sebagai berikut:

### 1) Bagi Menopause

Untuk wanita yang mengalami menopause, sangat disarankan untuk aktif dalam mengelola gejala menopause melalui pendekatan gaya hidup sehat. Hal ini bisa mencakup menjaga pola makan yang seimbang kaya akan kalsium dan vitamin D untuk mendukung kesehatan tulang, serta mengonsumsi makanan yang kaya fitoestrogen untuk membantu menyeimbangkan hormon. Latihan fisik teratur juga penting untuk mengurangi *Hot flashes*, memperbaiki mood, serta menguatkan tulang dan otot. Selain itu, penting bagi wanita untuk mengembangkan strategi pengelolaan stres, seperti yoga, meditasi, atau konseling, yang bisa membantu mengatasi aspek psikologis dan psikososial dari menopause. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan kelompok pendukung

menopause juga sangat berharga untuk mengurangi perasaan isolasi dan meningkatkan kesejahteraan emosional.

## 2) Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian mendatang harus mengeksplorasi pendekatan multidisiplin yang mengintegrasikan data klinis, hormonal, dan psikososial untuk memberikan pemahaman yang lebih holistik tentang menopause. Studi longitudinal yang mengamati wanita sebelum, selama, dan setelah menopause dapat sangat membantu dalam memahami perubahan yang terjadi seiring waktu dan dampak intervensi yang berbeda.

## 3) Bagi Instituti Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan baru dan pengembangan ilmu asuhan kebidanan sebagai referensi terkait dengan gangguan ketidaknyamanan pada menopause.

