

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan kesiapan wanita dalam menghadapi menopause di RW 02 Desa Tanjungsari Barat Kecamatan Cikaum Subang Tahun 2025, dapat disimpulkan bahwa:

1. Distribusi frekuensi kesiapan menghadapi menopause menunjukkan bahwa Sebagian besar wanita dari tingkat kesiapan tidak siap (65,7%), Pendidikan rendah (58,8%), pendapatan mayoritas > UMR (56,9%), pengetahuan mayoritas baik (56,9%), sikap mayoritas positif (82,4%), dukungan suami yang mendukung (56,9%), serta kurang aktif melakukan aktifitas fisik (olahraga) (52,0%).
2. Terdapat hubungan signifikan antara pendidikan, pendapatan, pengetahuan dan aktifitas fisik (olahraga) dengan nilai p-value <0,05. Serta tidak ada hubungan yang signifikan antara sikap dan dukungan suami dengan nilai p-value >0,05, dan *odd ratio* terbesar Adalah pendapatan 6,333.

#### 5.2 Saran

- 1) Bagi bidan

Bidan diharapkan secara aktif memberikan pengarahan dan konseling kepada wanita berusia 40–49 tahun mengenai persiapan menghadapi menopause, mendorong sikap yang positif, serta mengajak untuk menjalani aktivitas fisik yang sesuai dengan keadaan kesehatan melalui program layanan kesehatan rutin (posyandu lansia, senam prolanis).

2) Bagi responden (wanita usia menjelang menopause)

Responden diharapkan meningkatkan kesiapan menghadapi menopause, meskipun pengetahuan, dukungan suami, dan aktivitas fisik sudah baik, kemungkinan disebabkan oleh keterbatasan pendapatan yang memengaruhi akses dan penggunaan layanan Kesehatan. Untuk menghadapi menopause dengan baik, wanita memerlukan pemahaman yang memadai, sikap optimis, pola hidup sehat, dukungan dari keluarga, serta kesiapan secara mental dan spiritual. Dengan persiapan ini, masa menopause bisa dijalani dengan nyaman, sehat, dan bermakna.

3) Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian dengan memperhitungkan variabel lain, seperti aspek budaya dan lingkungan, agar hasil studi menjadi lebih menyeluruh, menggunakan desain penelitian yang berbeda serta menggunakan metode kualitatif atau *mixed methods*.

