

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup perempuan menopause di Rw 10 Kelurahan Soklat Kecamatan Subang Kabupaten Subang maka ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Aktivitas fisik perempuan menopause di Rw 10 Kelurahan Soklat Kecamatan Subang Kabupaten Subang hampir setengahnya melakukan aktivitas fisik sedang 41,5%.
2. Kualitas hidup perempuan menopause di Rw 10 Kelurahan Soklat Kecamatan Subang Kabupaten Subang sebagian besar kategori baik terdapat 54,7%
3. Hasil analisis korelasi dengan *rank spearman* memberikan nilai $p = \text{value}$ sebesar 0.016 yang berarti H_0 di tolak dan H_a diterima, maka terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup perempuan menopause di Rw 10 Kelurahan Soklat Kecamatan Subang Kabupaten Subang.

6.2 Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan kepada peneliti selanjutnya dapat menganalisis kembali mengenai faktor lain yang berpengaruh terhadap aktivitas fisik maupun

kualitas hidup pada perempuan menopause.