

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.3. Kesimpulan

- a) Diketahui bahwa Di Kelurahan Tanjung Aman LK 04 Kotabumi Lampung Utara, mayoritas responden memiliki pengetahuan yang kurang baik dengan total 26 responden (43,3%).
- b) Diketahui bahwa Di Kelurahan Tanjung Aman LK 04 Kotabumi Lampung Utara, mayoritas responden memiliki kesiapan yang baik dalam menjelang menopause yang berjumlah 32 responden (53,3%).
- c) Berdasarkan hasil uji statistik, didapatkan p-value 0,009 atau p-value > nilai  $\alpha$  (0,05) memiliki artian adanya hubungan pengetahuan dengan kesiapan ibu usia 40-45 tahun menjelang menopause Di Kelurahan Tanjung Aman LK 04 Kotabumi Lampung Utara.

#### 5.4. Saran

- a) Bagi Institusi  
Penelitian ini menjadi acuan mengenai hubungan pengetahuan dengan kesiapan ibu menjelang menopause untuk mahasiswa yang berada pada proses pembelajaran serta perlu akan referensi.
- b) Bagi Tenaga Keperawatan  
Penelitian ini diharapkan bisa menjadi saran serta referensi dalam pembuatan suatu program terkait cara menangani ibu menopause, terkhusus perawat ketika memberikan edukasi/pendidikan kesehatan tentang pentingnya kesiapan ibu dalam menghadapi masa menopause.

c) Bagi Responden

Peneliti berharap supaya responden bisa mencari sumber informasi kesehatan dalam menghadapi masa menopause serta menerapkan persiapan menopause dengan baik, seperti menghindari stress, giat berolahraga, mengkonsumsi buah serta sayur, melakukan istirahat yang cukup.