

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Persepsi yang dimiliki oleh sebagian besar wanita dewasa madya di RT 02 RW 06 Kelurahan Isola berada pada kategori yang wajar. Hal ini mengindikasikan bahwa wanita mampu melihat menopause sebagai sesuatu yang wajar dan menganggap menopause sebagai fase alami yang pasti akan dilalui oleh setiap wanita dewasa madya.
2. Kecemasan yang dimiliki oleh sebagian besar wanita dewasa madya di RT 02 RW 06 Kelurahan Isola berada pada tingkat sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa wanita mampu untuk mengatur perasaan dan pikirannya mengenai menopause agar tidak mengalami kecemasan yang tinggi.

Terdapat hubungan yang negatif antara persepsi tentang menopause dengan tingkat kecemasan pada wanita dewasa madya di RT 02 RW 06 Kelurahan Isola yang menghadapi menopause. Artinya semakin individu mempersepsikan menopause sebagai sesuatu yang mengancam maka semakin tinggi pula kecemasan yang dialaminya ketika menghadapi menopause. Sebaliknya, semakin individu mempersepsikan menopause sebagai sesuatu yang wajar maka akan semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mencoba memberi saran kepada beberapa pihak, yaitu:

1. Wanita Dewasa Madya

Disarankan untuk lebih banyak mencari informasi dan pengetahuan tentang menopause agar lebih siap dalam menghadapi datangnya menopause sehingga dapat meminimalisir munculnya kecemasan.

2. Jurusan Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia

Disarankan untuk lebih memperbanyak jurnal ataupun sumber mengenai menopause agar mempermudah mahasiswa dalam mengkaji topik tersebut.

3. Peneliti Selanjutnya

- a. Karena populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah wanita dewasa madya, peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan instrumen yang itemnya tidak terlalu banyak namun dapat mewakili apa yang ingin diukur. Berdasarkan pengalaman peneliti, ada beberapa sampel yang mengeluh karena banyaknya item yang harus diisi.
- b. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil sampel dari populasi yang tidak terlalu besar yaitu dalam lingkup RT. Untuk peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggunakan sampel yang lebih banyak dengan populasi yang lebih luas.
- c. Untuk lebih memperkaya hasil penelitian, peneliti selanjutnya disarankan untuk menggali hal-hal yang tidak diteliti oleh peneliti, misalnya pengaruh

perbedaan pendidikan, pekerjaan, sosial ekonomi dan juga bagaimana pengaruh dari faktor-faktor yang membentuk persepsi terhadap persepsi wanita tentang menopause.

