



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data tentang Gambaran Kecemasan Ibu Usia 45-55 tahun dalam Menghadapi Premenopause di Rw 02 Kelurahan Sukarasa Kecamatan Sukasari Kota Bandung yang dilakukan terhadap 38 responden maka penulis menarik kesimpulan bahwa sebagian kecil responden (13,2%) mengalami kecemasan normal yaitu sebanyak 5 responden, sebagian kecil pula responden (18,4%) mengalami kecemasan ringan hingga sedang yaitu sebanyak 7 responden, kemudian sebagian besar responden (68,4%) mengalami kecemasan berat yaitu sebanyak 26 responden dan tidak ada responden (0%) yang mengalami kecemasan sangat berat (panik).

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data tentang Gambaran Kecemasan Ibu Usia 45-55 tahun dalam Menghadapi Premenopause di Rw 02 Kelurahan Sukarasa Kecamatan Sukasari Kota Bandung maka saran yang diberikan adalah sebagai berikut, yaitu:

##### **1. Bagi masyarakat**

Diharapkan Ibu usia 45-55 tahun tidak perlu terlalu cemas dikarenakan semua yang dirasakan merupakan suatu tanda dan gejala yang alamiah yang pasti akan terjadi pada semua wanita usia 45-55 tahun dan bukanlah suatu penyakit

##### **2. Bagi Tenaga Kesehatan/Perawat**

Diharapkan dapat membuat suatu perencanaan untuk melakukan penyuluhan tentang Premenopause agar kecemasan pada ibu usia 45-55 tahun dalam menghadapi Premenopause tidak meningkat.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian mengenai faktor – faktor yang mempengaruhi kecemasan Ibu dalam menghadapi Premenopause.