

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan resiliensi dan kecemasan perempuan perimenopause di Cibogo Kota Bandung maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Mayoritas resiliensi responden perempuan perimenopause berada pada resiliensi yang tinggi, yaitu sebesar 56%.
2. Mayoritas kecemasan responden perempuan perimenopause menunjukkan kecemasan sedang (33%) dan kecemasan berat sebesar 19 orang (33%),
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan kecemasan perempuan perimenopause di Cibogo Kota Bandung.

B. Saran

1. Bagi Responden

Responden diharapkan dapat lebih aktif mengakses informasi terkait perimenopause dan pengelolaan keluhannya.

2. Bagi Fasilitas Pelayanan kesehatan

Khususnya bagi Puskesmas dapat mengembangkan program promotif dan preventif berupa edukasi mengenai perimenopause dan resiliensi agar perempuan perimenopause mampu menghadapi perubahan secara sehat dan adaptif

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Khususnya bagi bidan diharapkan dapat mengintegrasikan pendekatan psikologis dan juga memperhatikan aspek psikologis pada perempuan perimenopause, serta berperan dalam membangun ketahanan mental perempuan perimenopause dengan memberikan dukungan yang dibutuhkan dalam menjalani masa perimenopause.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengeksplorasi faktor-faktor lain yang memengaruhi resiliensi dan kecemasan seperti faktor dukungan sosial dan peran budaya.