

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang Gambaran Perubahan Fisik Pada Wanita Menopause Di Desa Mojosulur Kecamatan Mojosari Kabupaten Mojokerto maka disimpulkan sebagai berikut :

#### 5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan diatas disimpulkan bahwa perubahan fisik yang sering terjadi pada wanita menopause yang paling sering dialami responden yaitu kulit keriput (100%), vagina menjadi kering (96%), *hot flash* (82%), insomnia (80%), linu nyeri sendi (76%), perubahan bentuk (68%), gangguan punggung tulang (32%), perubahan indra perasa (14%) dan ketidaknyamanan jantung (6%). Penyebab perubahan fisik pada wanita menopause dikarenakan penurunan hormon estrogen.

#### 5.2 Saran

##### 5.2.1 Bagi Profesi Keperawatan

Kepada profesi keperawatan penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan masukan dan menambah referensi perpustakaan sebagai contoh untuk mengajar dan untuk penelitian selanjutnya dalam mengembangkan perencanaan keperawatan yang akan dilakukan tentang gambaran perubahan fisik pada wanita menopause.

### **5.2.2 Bagi Responden Wanita Menopause**

Diharapkan setelah mengetahui hasil penelitian ini responden terkhususnya bagi wanita menopause untuk mempersiapkan dirinya untuk menghadapi jelang menopause dengan mengkonsumsi makanan dengan nutrisi yang baik, terapi hormon untuk meringankan gejala-gejala menopause dan menerapkan pola gaya hidup yang sehat seperti berolahraga jalan kaki setiap pagi hari.

### **5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan pada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian lebih dalam dengan menambahkan variabel kecemasan yang dapat berhubungan dengan wanita menopause. Serta untuk lebih menyempurnakan dengan menjelaskan pembahasan terkait dengan perubahan fisik yang dialami wanita menopause.

