

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Sebelum diberikan intervensi, responden mengalami berbagai gejala premenopause yang memengaruhi kondisi fisik, psikologis, dan urogenital. Setelah diberikan intervensi senam aerobik dan yoga, terjadi penurunan gejala premenopause yang ditandai dengan berkurangnya intensitas keluhan, meningkatnya kebugaran, kualitas tidur, serta stabilitas emosional. Berdasarkan hasil analisis, terdapat perbedaan gejala premenopause sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, senam aerobik dan yoga efektif dalam menurunkan gejala premenopause pada wanita premenopause di Dusun Babadan, Kabupaten Jombang.

4.4 Saran

1. Bagi wanita premenopause

Wanita *premenopause* diharapkan dapat menerapkan senam aerobik dan yoga secara rutin sebagai salah satu upaya nonfarmakologis untuk membantu mengurangi gejala *premenopause*. Selain itu, diharapkan dapat mempertahankan pola hidup sehat melalui aktivitas fisik yang teratur, konsumsi gizi seimbang, serta menjaga kesehatan fisik dan psikologis sehingga kualitas hidup tetap optimal.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi ilmiah mengenai intervensi nonfarmakologis dalam penatalaksanaan gejala *menopause* serta dapat dimanfaatkan sebagai bahan pembelajaran dan pengembangan penelitian di bidang keperawatan maternitas.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan menggunakan desain penelitian yang lebih kuat, seperti *quasi-experimental* atau *randomized controlled trial*, melibatkan jumlah responden yang lebih besar, serta menambahkan kelompok kontrol agar efektivitas intervensi dapat dibandingkan secara lebih objektif.

Selain itu penelitian selanjutnya dapat mengkaji pengaruh senam aerobik dan yoga terhadap masing-masing domain *Menopause Rating Scale* (somatik, psikologis, dan urogenital) atau menambahkan variabel lain seperti kualitas hidup, tingkat kecemasan, kualitas tidur, maupun kepadatan tulang pada wanita *premenopause*.