

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Hasil studi literatur pada penelitian ini menunjukkan bahwa:

- a. Persiapan fisik yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup perempuan menopause antara lain adalah senam yoga, senam *aerobic low impact*, latihan OTTUSEN, program latihan fisik 12 minggu, program latihan berjalan SaBang-DolGi, dan latihan bersama di *gym*. Persiapan psikis yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup perempuan menopause antara lain adalah *Mindfulness-based stress reduction/ MBSR*, *Mindfulness Based Training*, metode dukungan informasi yang dikombinasikan dengan yoga, dan penyuluhan.
- b. Kualitas hidup perempuan menopause sebelum dilakuka intervensi apapun menunjukkan tingginya angka keluhan yang dialami dari gejala-gejala menopause yang dirasakan, baik dari keluhan fisik hingga keluhan psikis.
- c. Terdapat hubungan antara persiapan fisik dan psikis dengan kualitas hidup perempuan menopause, di mana terdapat penurunan gejala menopause dari aspek vasomotor dan somatik, sehingga hal tersebut juga berpengaruh pada peningkatan kualitas hidup perempuan menopause.

#### 5.2 Saran

- a. Bagi Perempuan Menopause

Bagi perempuan usia menopause atau perempuan yang segera akan memasuki masa menopause untuk dapat melakukan persiapan fisik dan

psikis secara mandiri di rumah, melakukan pengecekan kesehatan secara rutin pada tenaga kesehatan, dan saling berbagi pengalaman dalam menghadapi masa menopause bersama perempuan usia menopause lain di komunitasnya.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan Studi Literatur dengan menambah jenis persiapan yang dapat dilakukan oleh perempuan menopause.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Menambah *website* jurnal yang dapat diakses untuk memperbanyak referensi bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian.

d. Bagi Tenaga Kesehatan (Bidan)

Bidan dapat memfasilitasi persiapan perempuan menopause dengan memberikan paket edukasi maupun penyuluhan. Bidan diharapkan juga dapat memberikan bimbingan kepada perempuan menopause mulai dari cara berolahraga yang tepat seperti yoga, senam aerobik low impact, dan berjalan kaki ringan hingga meditasi untuk meningkatkan pengelolaan dan penerimaan diri perempuan menopause.