BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji analisis korelasi *product moment* diperoleh sebuah kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara kemampuan penyesuaian diri dengan tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi menopause. Selain itu juga diketahui bahwa kemampuan penyesuaian diri memiliki hubungan yang negatif dengan tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi masa menopause. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan penyesuaian diri maka akan semakin rendah tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi menopause, dan sebaliknya semakin rendah kemampuan penyesuaian diri maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi menopause.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah:

a. Bagi para ibu yang akan menghadapi masa menopause

Diharapkan para ibu dapat menyesuaikan diri dalam perubahan-perubahan yang terjadi dalam kehidupannya. Dengan penyesuaian diri yang baik diharapkan tingkat kecemasan pada menopause yang dialami rendah sehingga dapat menghindari dampak negatif selama menghadapi menopause.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Bagi Kepentingan Ilmiah dan Peneliti Lainnya

1. Bagi peneliti lain yang hendak melakukan penelitian sejenis, disarankan untuk mengadakan penelitian yang mengungkap faktor-faktor lain untuk dijadikan sebagai variabel yang berhubungan dengan tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi menopause, karena penelitian ini hanya mengungkap korelasi sebesar -0,506 antara kemampuan penyesuaian diri dengan tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi masa menopause.
2. Begitu pula dengan populasi dan sampel penelitian yang dapat ditambah jumlahnya sehingga generalisasi hasil penelitian lebih dapat diterima.
3. Untuk penelitian selanjutnya tidak diperkenankan menggunakan instrumen penelitian ini, karena sebaiknya dalam mengukur variabel peneliti menggunakan alat ukur yang telah baku. Dalam mengukur tingkat kecemasan secara umum terdapat alat ukur bernama TMAS, dan khusus untuk mengukur tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi masa menopause telah ada alat ukur yang bernama PMSS (*premenopause syndrom scale*).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id