

## **BAB V PENUTUP**

### **5.1 Simpulan**

1. Wanita yang mengalami perubahan fisik yaitu kekeringan vagina sebanyak 5 orang (6%), wanita juga mengalami perubahan kulit sebanyak 25 orang (32%), hal ini disebabkan oleh kurangnya hormon estrogen yang menyebabkan berkurangnya kadar kolagen yang merupakan jaringan pembentuk kulit. sehingga wanita yang sudah *menopause* memiliki kulit lebih tipis, lebih kering dan keriput. Wanita yang mengalami perubahan psikologis yaitu ingatan menurun atau pelupa sebanyak 8 orang (10%), hal ini disebabkan oleh penurunan dalam system saraf pusat, dimana estrogen berpotensi mempengaruhi fungsi kognitif yang berpengaruh pada fungsi otak dengan demikian jika kadar estrogen berkurang maka fungsi kognitif seseorang akan terpengaruh seperti dalam memori dan pembelajaran.
2. Perilaku tidak baik sebanyak 68 orang (87%), hal ini disebabkan oleh kurangnya perhatian wanita terhadap keluhan *menopause* kerana mereka menganggap bahwa gejala dan perubahan yang terjadi merupakan hal yang biasa. Sedangkan sebanyak 9 orang (13%) memiliki tindakan baik, hal ini disebabkan oleh adanya kesadaran yang lebih tentang gejala dan perubahan yang terjadi pada saat *menopause* sehingga mereka lebih cenderung lebih siap menghadapi *menopause*.

## 5.2 Saran

### 5.2.1 Instansi kesehatan

Diharapkan kepada tenaga kesehatan perlu melakukan penyuluhan atau diskusi-diskusi tentang *menopause* pada masyarakat terutama pada wanita, agar mereka dapat mengetahui dan memahami apa itu massa *menopause* serta meminimalisir dampak negatif dari *menopause*. Sehingga dengan begitu mereka dapat merubah perilaku yang sebelumnya tidak peduli terhadap keluhan *menopause* menjadi peduli.

### 5.2.2 Masyarakat khususnya wanita *menopause*

Kepada masyarakat diharapkan agar sedini mungkin untuk memeriksakan kesehatan di instansi kesehatan, agar keluhan yang dirasakan secepatnya dapat diketahui penyebabnya. Khususnya untuk wanita *menopause* diharapkan untuk lebih banyak mencari tahu informasi mengenai *menopause* serta tidak menyepelekan keluhan yang dirasakan agar tidak berdampak buruk bagi diri sendiri

## DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, S, Baziad, A dan Prabowo, P. 2011. *Ilmu Kandungan*. Edisi ke-3. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ayurai. 2009. *Aborsi dengan Sikap Remaja Luntas*. Jakarta: EGC.
- Azwar, S. 2013. *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Budiman dan Agus Riyanto. 2013. *Kapita Selekta Kuesioner: Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Baziad, A. 2003. *Menopause dan Andropause*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Corwin. 2009. *Buku Saku Patofisiologi*. Edisi ke-3. Jakarta: Buku kedokteran EGC.
- Chou. 2013. *Sindrom Menopause dan Andropause*. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- David. 2014. *Sindrom Menopause*. Bandung: Alfabeta.
- Guyton dan Hall. 2007. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC.
- Juan, F. 2014. *Laser Dan Pendidikan Kesehatan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Janiwarty, Pietter. 2012. *Pendidikan Psikologi Untuk Bidan*, Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Jusup, L. 2011. *Kiat Menghadapi Masalah Kesehatan Lansia (Usia Lanjut) + 35 Resep Pilihan Hidangan Sehat*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Kasdu. 2002. *Kiat Sehat dan Bahagia di usia Menopause*. Jakarta: Puspa Swara.
- Kumalasari, Intan, Andhyantoro dan Iwan. 2012. *Kesehatan Reproduksi untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Kusmiran, E. 2012. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Cetakan Kedua. Jakarta: Salemba Medika.
- Halimah. 2016. *Pendekatan Psikologis Dalam Pengukuran KAP di Bidang Kesehatan*. Sosiomedika, I (03): 12-19

- Harlow. 2012. *Kesehatan Reproduksi Pada Wanita*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hastutik dan Fadilah. 2010. *Hubungan Antara Pengetahuan dengan Sikap Seksual Pranikah Remaja*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- [Hhttps://m.detik.com/wolipop/health-and-diet/d-2676003/ini-penyebab-vagina-kering-dan-cara-mengatasinya](https://m.detik.com/wolipop/health-and-diet/d-2676003/ini-penyebab-vagina-kering-dan-cara-mengatasinya). (Diakses pada tanggal 25 november 2018)
- Hawari, D. 2013. *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Cetakan Keempat, Ed. Kedua. Jakarta: FKUI.
- Makmun. 2009. *Psikologi Kepribadian*. Bandung: PT Remaja
- Maryanti dan Septikasari. 2009. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Teori dan Praktikum*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Mubarak. 2012. *Promosi Kesehatan untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mulyani, S. 2013. *Keluarga Berencana dan Alat Kontrasepsi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Northrup, C. 2006. *Bijak di Saat Menopause*. Bandung: Penerbit Q-Press.
- Notoatmodjo. 2003. *Pengantar Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. 2014. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam. 2003. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nurrahmani. 2012. *Stop! Kolestrol Tinggi*. Yogyakarta: Group Relasi Inti Media.
- Prawirohardjo, S. 2008. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Purwita, E. 2017. Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu terhadap Keluhan-keluhan Psikologis pada saat *Menopause* diLingkungan III Kelurahan Masjid Kecamatan Medan Kota. Skripsi.
- Rahmayati. 2015. *Pengetahuan dan Sikap Pasangan Suami Istri Mengenai Masalah Kesehatan Reproduksi Perempuan Hubungannya dengan Partisipasi Pria dalam Keluarga Berencana*. Berita Kedokteran

Masyarakat XIX (2). Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada.  
Yogyakarta.

Safitri, A. 2009. *Beberapa Faktor yang Mempengaruhi Menopause pada Wanita di Kelurahan Titipapan Kota Medan Tahun 2009*. USU. Sumatera.

Sarwono, S. 2015. *Sosiologi Kesehatan, Beberapa Konsep dan Aplikasinya*. Yogyakarta: Andi Offset

Sugiyono. 2012. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Administratif*. Bandung: Alfabeta.

Suharso, P. 2009. *Metode Penelitian*. Jakarta: Nuha Medika

Wawan dan Dewi. 2011. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Cetakan II. Yogyakarta: Nuha Medika.

Wijayanti, D. 2009. *Fakta Penting Seputar Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jogjakarta: Bookmarks.

Yatim, F. 2001. *Haid Tidak Wajar dan Menopause*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.