

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada wanita pramenopause anggota WKRI Ranting Elisabeth di Gereja Katolik Salib Suci Tropodo dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki citra tubuh positif dan siap mental dalam menghadapi menopause. Dan terdapat hubungan yang signifikan ($p= 0,000$), positif dan sangat kuat ($\rho = (+) 0,751$) antara citra tubuh dan kesiapan mental wanita pramenopause dalam menghadapi menopause. Ini berarti bahwa semakin tinggi citra tubuh maka semakin tinggi kesiapan mental wanita pramenopause dalam menghadapi menopause. Hasil ini dapat digunakan sebagai pedoman dalam memberikan edukasi melalui promosi kesehatan untuk meningkatkan sikap positif terhadap citra tubuh perempuan pramenopause guna menunjang kesiapan mental yang optimal.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Pelayanan Keperawatan

Diharapkan bagi pelayanan keperawatan dapat memberikan edukasi dalam program promosi kesehatan atau *Health Education (HE)* tentang hubungan citra tubuh dan mempersiapkan mental dalam menghadapi menopause.

7.2.2 Bagi Masyarakat

Diharapkan masyarakat lebih aktif mencari informasi mengenai citra tubuh dan kesiapan mental wanita pramenopause, seperti membaca buku tentang menopause atau melalui media informasi lainnya. Pemahaman ini meningkatkan wawasannya menghadapi menopause dan mengurangi keluhan-keluhan menjelang menopause.

7.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi sumber acuan bagi peneliti selanjutnya untuk menambah variabel dari prespektif komponen konsep diri yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Aggraeni, M. D., & Hartati, P. (2011). Peran Suami dalam Penggunaan Alat Kontrasepsi Berwawasan Gender. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, Skripsi. Retrieved mei 10, 2019, from jks.fikes.unsoed.ac.id
- Andira, D. (2010). *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: A Plus .
- Anwar, P. M. (2009). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Aryani, R. (2010). *Kesehatan Remaja : Problem dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Baziad, A. (2003). *Menopause dan Andropause*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Bell, L., & Rushforth, J. (2008). *Overcoming Body Image Distrubance: A Program for People with Eating Disorder*. New York: Routledge.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image : A Handbook of Theory, Research and Clinical*. New York: Guilford Publications.
- Chaplin, J. P. (2005). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Darmojo, R. Boedhi, & H. Hadi Martono. 2006. *Buku Ajar Geriatri:Ilmu Kesehatan Usia Lanjut*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Emma, S.W. (2003). *Agar Tetap Sehat, Cantik, dan Bahagia di Masa Menopause*. Gramedia. Jakarta.
- Estiana, M., & Dhuhana, C. (2015). Hubungan Pendidikan dan Pengetahuan Wanita Premenopause terhadap Sikap Menghadapi Menopause Di Sesa Sekar Jaya Kabupaten Ogan Komering Ulu. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 2(2), 52-61. Retrieved November 22, 2018, from <https://media.neliti.com>
- Gunawan, R., & Anwar, A. (2012). Kecemasan body image pada perempuan dewasa tengah yang melakukan bedah estetik. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 58-67.
- Haryono, R. (2016). *Siap Menghadapi Menstruasi & Menopause*. Yogyakarta: Gosyen.
- Hidayat, A. (2011). *Metode Penelitian dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ika, N. (2009) Hubungan Kesiapan Menghadapi Menopause dengan Kecemasan pada Ibu Premenopause. Publikasi Penelitian. Yogyakarta: Program Pendidikan Ners-Program Ilmu Keperawatan Stikes Aisyiyah

- Imelda, F. (2017). *Lebih Dekat dengan Sistem Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Ismiyati, A. (2010). *Hubungan tingkat pengetahuan tentang menopause dengan kesiapan menghadapi menopause pada ibu premenopause di perumahan sewon asri*. Yogyakarta.
- Julita, S. (2013, November). *Pengaruh Motivasi Intrinsik dan ekstrinsik terhadap kesiapan mental wanita pra-menopause di Desa Tibang Kecamatan Syiah Kuala Banda Aceh*. Banda Aceh: Stikes U'budiyah Banda Aceh., Skripsi. Retrieved Desember 15, 2018, from simtakp.uui.ac.id
- Kasdu. (2004). *Kiat Sehat dan Bahagia di Usia Menopause*. Jakarta: Gramedia.
- Kinanti, S. (2009). *Rahasia Pintar Wanita*. Yogyakarta: Aula publishing.
- Kusmiran, E. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba medika.
- Kuswahyuni, S. (2009). *Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Kesiapan Menghadapi Ujian Akhir Pada Siswa Kelas VI A3 SDN Sedang Mulyo 03 Semarang Tahun Ajaran 2008/2009*. Semarang: IKIP PGRI Semarang. Retrieved November 22, 2018, from etheses.uin-malang.ac.id
- Larasati, T. (2009). Kualitas Hidup pada Wanita yang Sudah Memasuki Masa Menopause. *Jurnal Psikologi*, 6(2), 55-71. Retrieved Desember 12, 2019, from <http://www.gunadarma.ac.id>
- Lestari, D. (2010). *Seluk Beluk Menopause*. Yogyakarta: Gerai Ilmu.
- Lubis, L. N. (2009). *Depresi (Tinjauan Psikologi)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Lumongga, N. (2016). *Psikologi Kespro Wanita & Perkembangan Reproduksi Ditinjau dari Aspek Fisik dan Psikologinya*. Jakarta: Kencana.
- Marethiafani, F. (2013). Sindroma Perimenopause pada Akseptor Kontrasepsi progesteron, Kombinasi dan Non-hormonal. *Jurnal Kedokteran Muhammadiyah*, 1(2), 26-31. Retrieved November 23, 2019, from <http://jurnal.unimus.ac.id>
- Maspaitela, M. L. (2007). *Seminar Menjelang Menopause Tetap Aktif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Mubarak, I., Indrawati, L., & Susanto, J. (2015). *Buku 1 Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mulyani, S. (2013). *Meopause : Akhir Siklus Menstruasi Pada Wanita Usia Pertengahan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nataria, D., & Maria, R. D. (2013). Hubungan Pengetahuan Ibu Pramenopause Dengan Kesiapan Psikologi Ibu Menghadapi Datangnya Menopause Di Nagari

- Sungai Beringin Wilayah Kerja Puskesmas Koto Baru Simalanggang. *Jurnal Kesehatan STIKes Prima Nusantara Bukittinggi*, 4(1), 63-67. Retrieved maret 2019
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (4 ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Obada, O. S., & Wycisk, J. (2015). The body self and the frequency, intensity and acceptance of menopausal symptoms. *Prz Menopauzalny*, 82-89. Retrieved November 20, 2018, from www.ncbi.nlm.nih.gov
- Pieper, J., & Uden, V. M. (2006). *Religion in Coping and Mental Health Care*. New York: Yord University Press, Inc.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamental Keperawatan* (7 ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Pratiwi, L. (2015). Hubungan Karakteristik Ibu Menopause Dengan Adaptasi Menopause Di Desa Cimenyan. Cirebon
- Pratomo, D. Y. (2012). *Hypno Beauty*. Jakarta: Mizan Publika.
- Proverawati, A. (2010). *Menopause dan Sidrom Menopause*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rasyid, E. P., Yusuf, Z. K., & Djunaid, R. (2014). Hubungan Pengetahuan, Sikap, Kecemasan Menopause. *Jurnal UN Keperawatan Gorontalo*, 5(3), 48-60. Retrieved Mei 10, 2019, from <http://www.jurnalunkeperawatan.com>
- Rosanti, T., Anjaswarni, T., & Dewi, N. (2017). Hubungan Gambaran Diri Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Menopause Di Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecemasan Lowokwaru Malang. *Nursing News*,
- Ruwaida Ana, Lilik, S., & Dewi, R. (2006). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan Dukungan Keluarga Dengan Kesiapan Menghadapi Masa Menopause. *Indigenous, Jurnal Ilmiah Berkalah Psikologi*, 76-99. Retrieved Januari 05, 2019, from lppm.ums.ac.id
- Safitri, A. (2009). *Beberapa Faktor yang Mempengaruhi Menopause Pada Wanita di Kelurahan Titi Papan Kota Medan*. Universitas Sumatera Utara. Retrieved Januari 15, 2019, from repository.usu.ac.id
- Saryono, & Anggraeni, M. D. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif Dalam Bidang Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sugiyono. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suliswati. (2014). *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: EGC.

- Suliwetyawati, S. D. (2011). Dampak Menopause Terhadap Konsep Diri Wanita Yang Mengalami Menopause Di Kelurahan Trengguli Kecamatan Jenawi Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Kesmadaska*, 2(1), 9-16. Retrieved maret 2019
- Suryani, W. (2010). *Psikologi Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Citramaya.
- Suryoprajogo, N. (2015). *Cara Indah Menghadapi Menopause*. Yogyakarta: Locus.
- Tarwotoh, W. (2015). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan* (4 ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Wahyudi, A. S., & Wahid, A. (2016). *Buku ajar ilmu keperawatan dasar*. Jakarta: Mitra Wacana Medika.
- Wiratna, S. (2014). *SPSS Untuk Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.