

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, kesimpulan yang dapat diambil yaitu:

1. Karakteristik responden mayoritas pada usia 51-55 tahun, tingkat pendidikan SMA, dan bekerja sebagai IRT (Ibu Rumah Tangga)
2. Tingkat gejala menopause sebelum melakukan senam aerobik *low impact* yaitu pada kategori sedang (skor 9-16)
3. Tingkat gejala menopause setelah melakukan senam aerobik *low impact* yaitu pada kategori ringan (skor 5-8)
4. Terdapat selisih penurunan tingkat gejala menopause sehingga ada pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap penurunan gejala menopause di Kelurahan Sumberrahayu

B. Saran

Peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penelitian ini, maka peneliti menyarankan kepada:

1. Bagi Wanita Menopause/ Masyarakat

Menggunakan senam aerobik *low impact* sebagai alternatif latihan fisik untuk menurunkan gejala menopause dengan mengikuti senam yang telah diadakan atau mengikuti sanggar senam dengan frekuensi 1-2 kali seminggu.

2. Bagi Profesi Keperawatan

Mengaplikasikan senam aerobik *low impact* dalam asuhan keperawatan sehingga gejala menopause dapat berkurang dan meningkatkan kebugaran jasmani.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meningkatkan intensitas intervensi lebih sering dan lebih lama yaitu 1-2 kali seminggu dalam 6 minggu atau lebih, melakukan penelitian dengan intervensi non-farmakologi lain agar dapat dibandingkan dengan senam aerobik *low impact*, serta dapat mengendalikan variabel lain seperti aktivitas fisik, konsumsi makanan, dan variabel lain yang dapat mempengaruhi hasil penelitian