

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Bentuk dukungan sosial dengan stress yang paling berpengaruh adalah bentuk dukungan penghargaan dengan nilai korelasi $-0,212$ yang mana menurut interpretasi nilai koefisien korelasi dari periantalo (2016) nilai $-0,212$ yang merupakan kategori lemah memiliki makna ada hubungan meskipun kecil. Berdasarkan penjabaran diatas maka dapat diketahui bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nihil (H_o) ditolak. Hal itu dapat diartikan bahwa ada hubungan antara stres dan dukungan sosial suami pada perempuan menjelang masa menopause diperumahan bumi anggrek blok TU. Hubungan yang negatif (-) menandakan semakin tinggi stres maka dukungan penghargaan menjadi semakin rendah. Sebaliknya jika semakin rendah stres maka dukungan penghargaan semakin tinggi.
2. Bentuk dukungan sosial emosional, instrumental, informasi dan jaringan sosial tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap variabel stres
3. Hasil kategorisasi bentuk bentuk dukungan sosial seperti dukungan emosional, penghargaan, instrumental, Informasi dan jaringan sosial didapat bahwa dukungan emosional, penghargaan, instrumental dan jaringan sosial berada dalam kategorisasi tinggi. Dukungan sosial kategorisasi tinggi ini berarti dukungan sosial terutama *support* suami sangat besar sehingga menyebabkan tingkat stress pada perempuan yang menjelang masa menopause rendah.

4. Hasil kategorisasi bentuk dukungan informasi berada dalam kategori sedang. Dukungan informasi dapat berupa pemberian informasi mengenai menopause melalui dokter, puskesmas maupun pemerintah. Minimnya informasi mengenai menopause dapat menimbulkan perempuan yang menjelang menopause stress sehingga menyebabkan tingkat stress pada perempuan menjelang menopause tinggi

5.2. Saran

5.2.1. Saran Praktis

1. Stres yang didapatkan sedang pada seorang ibu dalam menghadapi masa menopause dapat diturunkan dengan cara tidak membuatnya memikirkan tentang masa menopause yang akan dihadapinya.
2. Dukungan emosional yang didapatkan tinggi cara mempertahankannya dengan cara memberikan perhatian yang penuh dari suami dan anak agar seorang ibu yang menghadapi masa menopause merasa diperhatikan dan dicintai.
3. Dukungan penghargaan yang didapatkan tinggi maka perlu ditingkatkan dengan cara menghargai pekerjaan yang dilakukan seorang ibu dan mempertahankan rasa percaya diri seorang ibu yang sedang mengalami masa menopause
4. Dukungan instrumental yang didapatkan tinggi cara mempertahankannya dengan cara mempergunakan waktu untuk menemani dan mengantar ibu kedokter dan memberikan saran agar tidak takut dalam menghadapi masa menopause
5. Dukungan informasi yang didapatkan yang rendah dimana kurangnya informasi mengenai menopause dapat membuat individu menjadi stress. Cara meningkatkan dukungan informasi dengan cara mengajak ibu untuk ikut dalam sosialisasi yang diselenggarakan oleh pemerintah baik itu yang diRT maupun diRW

6. Dukungan jaringan sosial yang didapatkan tinggi cara mempertahankannya dengan tetap menjalin pertemanan dengan teman sebaya, melalui pertemanan dapat berbagi kesenangan berupa belanja, jalan jalan atau piknik bersama, bahwa ada dengan adanya dukungan dari orang lain diluar keluarga dapat menurunkan stress

5.2.2. Saran bagi Penelitian Selanjutnya

1. Penelitian ini terdapat banyak aitem yang gugur. Aitem yang gugur disebabkan banyak nya jumlah butir butir soal, bahasa yang digunakan peneliti kurang dapat dipahami oleh subjek, serta kejenuhan dalam mengisi aitem yang banyak
2. Terdapat faktor lain yang lebih berpengaruh kuat terhadap tingkat stres pada perempuan menjelang masa menopause seperti intelektual, motivasi, harga diri
3. Kondisi, dan waktu subjek yang kurang tepat dalam mengisi kuesioner sehingga subjek mengerjakannya terburu buru dan tidak dapat berkonsentrasi
4. Kategorisasi kurang tepat karena data yang diperoleh tidak terdistribusi secara normal sebaiknya menggunakan teknik yang berbeda