

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai upaya mengatasi kecemasan lansia pada masa premenopause di Puskesmas Kragilan antara lain:

1. Kondisi Lansia pada saat premenopause lansia mengalami perubahan fisik maupun psikologis, lansia lebih cenderung mudah tersinggung dikarenakan lansia tidak bisa menahan emosinya kurang lebih belum bisa menyetabilkan emosionalnya. Perubahan fisik yang dirasakan oleh lansia, lansia mengalami gangguan pada mata, persendian, tulang, perasaan panas pada badan, penambahan berat badan dan lain-lain.
2. Program layanan lansia pada masa pra menopause di wilayah kerja Puskesmas Kragilan dilaksanakan dua program unggulan yaitu posyandu lansia dan senam lansia yang hanya berjalan di lima desa wilayah kerja Puskesmas Kragilan.
3. Bentuk upaya layanan lansia pada masa pra menopause di wilayah kerja Puskesmas Kragilan yang menjalankan posyandu lansia dan senam lansia sebagai cara untuk mengatasi kecemasan lansia pada masa pra menopause. serta dilaksanakan sesuai dengan SOP (Standar

Operasional Pelaksanaan). yang berarti bahwa perencanaan untuk melakukan suatu kegiatan.

B. Saran-Saran

1. Bagi penulis

Diharapkan dapat lebih menambah wawasan bagi penulis dan dapat lebih memahami serta mengerti tentang cara mengatasi kecemasan lansia pada masa premenopause.

2. Bagi puskesmas

Diharapkan mampu menerapkan layanan bimbingan dan konseling dengan baik kepada lansia yang mengalami kecemasan pada masa pra menopause yang sesuai standar operasional pelaksanaan.

3. Bagi mahasiswa

Diharapkan dapat dijadikan bahan masukan yang dapat digunakan sebagai pengembangan penelitian bagi peserta lain khususnya yang berkaitan dengan kecemasan lansia pada masa premenopause.