

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan, antara *social support* dengan *psychological well being* pada wanita menopause. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *social support* pada wanita menopause semakin tinggi juga *psychological well being* yang dimiliki wanita menopause. Begitu sebaliknya, semakin rendah *social support* yang diterima wanita menopause semakin rendah juga *psychological well being* yang dimiliki wanita menopause.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan serta kesimpulan yang telah diungkapkan pada bagian sebelumnya, maka ada beberapa hal yang dapat dijadikan saran, antara lain :

1. Bagi wanita menopause. untuk meningkatkan *social support* pada wanita menopause dapat membuat suatu perkumpulan atau komunitas yang berhubungan dengan kesehatan khususnya pada wanita, dalam hal tersebut bertujuan untuk saling memberikan informasi dan dapat saling memberikan dukungan.

2. Bagi Keluarga, untuk meningkatkan *social support* pada wanita menopause adapun dukungan yang diberikan khususnya untuk suami yaitu dapat memberi dukungan dengan memberikan perhatian yang dapat berupa semangat, siap membantu istri untuk meringankan dan mendampingi istri.
3. Bagi Lingkungan sekitar, untuk meningkatkan *social support* dapat memberikan dukungan dengan mengundang individu dalam acara rapat atau tasyakuran, mengikut sertakan dalam kegiatan RT.
4. Bagi peneliti selanjutnya, yang berminat melakukan penelitian serupa diharapkan lebih memperhatikan variabel lain yang mempengaruhi *psychological well being* seperti variabel usia, dan tingkat religiusitas yang menganut dengan teori yang dikemukakan oleh Ryff.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, Saifuddin. (2012). *Penyusunan Skala (Edisi Kedua)*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Ismiyati, Atik. (2010). Hubungan tingkat pengetahuan tentang menopause dengan kesiapan menghadapi menopause pada ibu premenopause di perumahan Sewon Asri Yogyakarta. Skripsi. Surakarta : Universitas Sebelas Maret.
- Badan Pusat Statistik. (2009). *Jumlah Penduduk menurut Umur, Jenis Kelamin, Propinsi, Kabupaten/Kota*. [www.badan-pusat-statistik.go.id](http://www.badan-pusat-statistik.go.id). Diakses tanggal 20 Mei 2017.
- Cohen, Sheldon. (1985). Social Support, Stress, and Health. *Jurnal Fakultas Psikologi: Carnegie Mellon University, Pittsburgh, PA* Vol. 98. Hal 310-57
- Daulay, D.A dan Nana. Z.S (2013). *Perbedaan psychological well being antara wanita menopause yang bekerja dan dan tidak bekerja*. *Jurnal Fakultas Psikologi : Universitas Sumatera Utara*. Vol. 8,No.2:50-58
- D, Diaz, R Rodriguez, Carvajal, A. Blanco, B. Moreno Jimenez. (2007). *Ryff's Six-factor Model of Psychological Well-being, A Spanish Exploration*. *Autonoma. Jurnal Fakukltas Psikologi : University, Madrid, Spain*. Vol. 87. Hal 473-479
- Hurlock, Elizabeth B (2004). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Edisi Kelima)*. *Alih bahasa oleh Istidayanti & Soedjarwo*. Jakarta : Erlangga
- Kompas. (2007). *Sulit Tidur Saat Menopause*. [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id). Diakses tanggal 25 Mei 2017.
- Millatina, Azka., dan Milda Yanuvianti. (2015). *Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well being pada wanita menopause (di RS Harapan Bunda Bandung)*. Bandung : Universitas Islam Bandung
- Maulina, Indah Septy. *Hubungan antara religiusitas dengan psychological Well Being pada lansia*. Universitas Gunadarma.
- Senolinggi, A. Mutiara. (2014). *Hubungan antara usia menarche dengan usia Menopause pada wanita*. Sulawesi utara: Universitas Sam Ratulangi Manado
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan kombinasi*. Bandung : CV. Alfa Beta.

Smet, Bart. (1994). Psikologi Kesehatan. Jakarta : Grasindo

Ta'adi, Hartat I, Millatin Puspaningtyas, Riri Anggariani. (2016). *Hubungan Usia Menarche dengan Terjadinya Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Kusuma Bangsa Kota Pekalongan Tahun 2016*. Semarang : Poltekkes Kemenkes Semarang Prodi Keperawatan Pekalongan