

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 39 perempuan pra-menopause di perkumpulan “X” Kota Bandung, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Sebagian besar perempuan pra-menopause di perkumpulan “X” Kota Bandung memiliki *resilience* pada derajat tinggi, dan dimanifestasikan dalam empat kategori *resilience* yaitu *social competence*, *problem solving*, *autonomy*, dan *sense of purpose*.
2. Perempuan pra-menopause di perkumpulan “X” Kota Bandung yang memiliki *resilience* pada derajat tinggi semua kategori *resilience*-nya juga tinggi.
3. Tingginya *caring relationships* sebagai salah satu *protective factors* yang mempengaruhi derajat *resilience* yang diberikan keluarga, tempat kerja, dan lingkungan sosial berkaitan erat dengan tingginya kategori *social competence* pada perempuan pra-menopause yang memiliki *resilience* pada derajat tinggi.
4. Pada perempuan pra-menopause yang memiliki *resilience* pada derajat rendah, hampir semua kategori *resilience*-nya juga rendah.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengajukan beberapa saran yaitu:

5.2.1 Untuk penelitian lebih lanjut:

Disarankan untuk meneliti hubungan antara tiap *protective factors* dengan tiap kategori yang ada di dalam *resilience*.

5.2.2 Saran praktis

Bagi perempuan pra-menopause di perkumpulan “X” Kota Bandung untuk tetap mempertahankan manifestasi *resilience* yang sudah optimal dengan cara mengikuti kelompok homogen sehingga dapat saling memberi informasi. Begitu juga dengan *protective factors* yang telah optimal, maka akan lebih baik jika kondisinya dipertahankan.