**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

1. **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisi data dan pembahasan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan penyesuain diri terhadap perubahan fisik antara wanita dewasa madya yang bekerja dan tidak bekerja. Wanita dewasa madya yang bekerja mempunyai penyesuaian diri terhadap perubahan fisik yang lebih baik daripada dewasa madya yang tidak bekerja

1. **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan diatas, maka diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi wanita dewasa madya yang bekerja diharapkan mempertahankan kemampuannya dalam penyesuaikan diri terhadap perubahan fisik yang terjadi. Bagi dewasa madya yang tidak bekerja diharapkan untuk meningkatkan kemampuannya dalam menyesuaiakan diri terhadap perubahan fisik, misalnya dengan bertukar pikiran dengan teman, keluarga, ataupun orang lain yang dapat membantu serta mengisi waktu, sehingga bisa berguna untuk memahami dan menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi.
2. Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian serupa disarankan untuk :
3. Memperhatikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi penyesuaian diri terhadap perubahan fisik, misalnya keadaan fisik,kebudayaan dan agama
4. Memperhatikan subjek penelitian agar lebih variatif, misalnya jenis pekerjaan, jenis kelamin, kebudayaan dan sebagainya.