

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran kadar kolesterol total wanita usia premenopause dan menopause di Lingkungan 2 RT 11 Labuhan Dalam Rajabasa Bandar Lampung, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Rata-rata kadar kolesterol total wanita usia premenopause yaitu 193,5 mg/dL dan menopause yaitu 212,4 mg/dL, nilai terendah pada wanita premenopause yaitu 122 mg/dL dan nilai tertinggi yaitu 270 mg/dL, sedangkan nilai terendah pada wanita menopause yaitu 119 mg/dL dan nilai tertinggi yaitu 309 mg/dL.
2. Wanita premenopause yang mempunyai kadar kolesterol normal sebanyak 12 wanita (60%), kadar kolesterol total batas tinggi sebanyak 7 wanita (35%) dan kadar kolesterol tinggi sebanyak 1 wanita (5%).
3. Wanita menopause yang mempunyai kadar kolesterol normal sebanyak 13 wanita (44,8%), kadar kolesterol total batas tinggi sebanyak 10 wanita (34,4%) dan kadar kolesterol tinggi sebanyak 6 wanita (20,6%)

B. Saran

1. Disarankan kepada wanita premenopause dan menopause untuk menjaga pola makan dan rajin berolahraga agar kadar kolesterol dalam darah tetap berada pada nilai normal.
2. Disarankan untuk penelitian selanjutnya dapat menambahkan faktor pola makan pada wanita premenopause dan menopause terhadap kadar kolesterol total. Hal ini dikarenakan adanya teori yang menjelaskan tentang meningkatnya kadar kolesterol total pada wanita premenopause dan menopause disebabkan oleh faktor pola makan.