

## BAB VI

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Hasil ditemukan paling banyak berdasarkan karakteristik pada wanita menopause yaitu kelompok lansia akhir (56-60 tahun) dengan persentase 70%, periode berhentinya menstruasi  $\geq 5$  tahun dengan persentase 80%, indeks massa tubuh (IMT) dengan kategori *overweight* ( $\geq 25,1 - < 27$  kg/m<sup>2</sup>) dengan persentase 37%, riwayat pernah menggunakan kontrasepsi hormonal dengan persentase 54%, dan jenis kontrasepsi dipakai yaitu suntik KB dengan persentase 46%.
2. Hasil kadar kolesterol total pada 43 responden ditemukan kadar kolesterol total tertinggi dengan nilai 316 mg/dl dan kadar kolesterol total terendah ditemukan dengan nilai 121 mg/dl.
3. Hasil kadar kolesterol total wanita menopause dengan karakteristik didapatkan hasil lansia akhir (56-60 tahun) ditemukan paling banyak memiliki kadar kolesterol total ambang batas atas sebanyak (40%), berdasarkan periode berhentinya menstruasi  $\geq 5$  tahun paling banyak ditemukan kolesterol total ambang batas atas sebanyak (44.1%), kategori *overweight* ( $\geq 25,1 - < 27$  kg/m<sup>2</sup>) ditemukan paling banyak kadar kolesterol total ambang batas atas sebanyak (43.8%), dengan pernah menggunakan kontrasepsi hormonal sebanyak (43.5%) dan jenis kontrasepsi hormonal menggunakan suntik KB sebanyak (45%).

## **B. Saran**

### **1. Bagi masyarakat**

Untuk masyarakat terlebihnya wanita menopause untuk selalu memperhatikan kesehatan seperti menjaga pola makan dengan mengurangi mengonsumsi makanan tinggi lemak, dan melakukan pemeriksaan kesehatan profil lipid terutama kolesterol total secara rutin.

### **2. Bagi peneliti selanjutnya**

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi sumber referensi mengenai kadar kolesterol total pada wanita menopause dan diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode lain dari pemeriksaan kolesterol total seperti CHOD-PAP.