

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 ≥ 5 tahun dengan persentase 80%, indeks massa tubuh (IMT) dengan kategori *overweight* ($\geq 25,1 - < 27$ kg/m²) 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 ≥ 5 tahun paling banyak ditemukan kolesterol total ambang batas atas sebanyak (44.1%), kategori *overweight* ($\geq 25,1 - < 27$ kg/m²) 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.