

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Karakteristik wanita menopause berdasarkan usia yang terbanyak adalah usia 45 - 59 tahun sebanyak 22 orang (61%). Karakteristik wanita menopause berdasarkan kebiasaan minum kopi yang terbanyak yaitu jumlah konsumsi kopi sebanyak 11 orang (30,6%) dengan kebiasaan minum kopi 3x/hari dan lama minum kopi sebanyak 24 orang (66,7%) dengan kebiasaan minum kopi >10 tahun. Karakteristik wanita menopause berdasarkan aktivitas fisik yang terbanyak adalah aktivitas fisik sedang sebanyak 21 orang (58,4%).
2. Berdasarkan pemeriksaan kadar glukosa darah sewaktu pada wanita menopause didapatkan hasil sebanyak 28 orang (77,8%) normal dan 8 orang (22,2%) di atas normal.
3. Kadar glukosa darah sewaktu di atas normal ditemukan terbanyak pada karakteristik usia 60 - 72 tahun sebanyak 8 orang (39%), pada karakteristik kebiasaan minum kopi dengan kategori jumlah konsumsi kopi sebanyak 6 orang (16,7%) tidak pernah minum kopi dan kategori lama konsumsi kopi sebanyak 7 orang (19,4%) tidak pernah minum kopi, serta pada aktivitas ringan sebanyak sebanyak 8 orang (39%).

B. Saran

1. Kepada wanita menopause sebaiknya menjaga pola hidup sehat, salah caranya yaitu melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit per hari dan konsumsi makanan kaya serat serta kurangi asupan lemak.

2. Kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Badung untuk memberikan penyuluhan tentang pengaruh konsumsi kopi terhadap kadar glukosa darah dan risiko diabetes mellitus yang disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik.
3. Kepada peneliti selanjutnya sebaiknya hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk penelitian serupa dengan variabel yang lebih bervariasi seperti pemeriksaan glukosa darah dengan metode enzimatik menggunakan darah vena pada menopause dan dapat diteliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi kadar glukosa darah sewaktu.