

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Rerata kadar trigliserida pada wanita menopause lebih tinggi sebesar 18,29 mg/dL (5,64%) dibandingkan dengan wanita yang belum menopause walaupun sama-sama dalam ambang batas tinggi.
2. Rerata kadar trigliserida pada wanita menopause di wilayah kerja Puskesmas Banguntapan 1 Bantul lebih tinggi dibandingkan dengan wanita belum menopause yakni sebesar 171,06 mg/dL di mana rata-rata kadar trigliserida pada wanita belum menopause sebesar 152,77 mg/dL.

B. Saran

1. Bagi wanita menopause untuk selalu menjaga pola hidup sehat sehingga bisa menurunkan risiko terhadap kenaikan kadar trigliserida.
2. Bagi wanita menopause yang memiliki kadar trigliserida tinggi untuk menjaga pola makan, rajin berolahraga serta berkonsultasi ke dokter untuk meminimalisir akibat yang ditimbulkan.
3. Bagi peneliti selanjutnya untuk memperhatikan riwayat penyakit serta asupan makanan responden yang berpengaruh terhadap peningkatan kadar trigliserida.