

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Rata-rata kadar LDL pada wanita yang belum menopause yaitu sebesar 117,87 mg/dL, sedangkan rata-rata kadar LDL pada wanita yang sudah menopause adalah sebesar 125,96 mg/dL.
2. Distribusi kadar LDL pada wanita belum menopause dengan jumlah terbanyak yaitu pada rentang optimal (<100 mg/dL) dan mendekati optimal (100-129 mg/dL) dengan jumlah masing-masing sebanyak 6 responden, batas tinggi (130-159 mg/dL) sebanyak 5 responden, dan tinggi (160-189 mg/dl) sebanyak 1 responden. Sedangkan pada wanita menopause terdapat 3 responden pada rentang optimal (<100 mg/dL), 6 responden mendekati optimal (100-129 mg/dL), 8 responden pada batas tinggi (130-159 mg/dL) dan 1 responden tinggi (160-189 mg/dL).

B. Saran

1. Responden yang memiliki kadar LDL tinggi terutama bagi yang sudah menopause perlu untuk menjaga diri dengan menerapkan pola hidup sehat seperti dengan berolahraga secara teratur dan mengurangi makanan tinggi lemak jenuh agar kadar LDL dalam tubuh tetap terjaga.
2. Perlu bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengendalikan faktor-faktor pengganggu dan melakukan pemeriksaan dalam kondisi berpuasa.