

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1. Kesimpulan

1. Rerata asupan fitoestrogen wanita premenopause di Kota Padang termasuk kategori cukup yaitu $33,83 \pm 20,20$ mg/hari.
2. Rerata kadar estradiol wanita premenopause di Kota Padang termasuk kategori normal yaitu $147,05 \pm 44,83$ pg/mL.
3. Terdapat hubungan positif yang bermakna antara asupan fitoestrogen dengan kadar estradiol dengan kekuatan korelasi rendah.

7.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka penting diberikan saran kepada :

1. Bagi Bidang Kesehatan

Peneliti menyarankan kepada pihak kesehatan untuk memberikan sosialisasi kepada masyarakat terutama wanita premenopause untuk mempertahankan pola asupan fitoestrogen agar tetap mencukupi kadar asupan per harinya yaitu 30-50 mg/hari.

2. Bagi Bidang Keilmuan

Hasil penelitian ini bisa menjadi salah satu acuan bagi bidang keilmuan untuk memberikan asuhan kepada wanita premenopause (seperti pada forum PKK, arisan maupun majelis ta'lim) agar mulai mengkonsumsi makanan nabati yang mengandung fitoestrogen (terutama makanan yang berasal dari kedelai dan olahannya) saat memasuki usia premenopause sebagai salah satu solusi untuk mengurangi sindroma premenopause akibat penurunan estradiol tubuh.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk mengetahui hubungan asupan fitoestrogen dengan kadar estradiol lebih lanjut maka disarankan peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan desain eksperimental.