

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Rerata asupan makronutrien pada wanita premenopause di Kota Padang lebih rendah dibandingkan dengan anjuran asupan makronutrien dari AKG penduduk Indonesia.
2. Wanita premenopause di Kota Padang umumnya memiliki derajat aktivitas fisik sedang.
3. Rerata kadar kolesterol total, trigliserida, dan HDL pada wanita premenopause berada dalam batas normal.
4. Terdapat hubungan antara asupan lemak dengan kadar trigliserida wanita premenopause di Kota Padang.
5. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar HDL wanita premenopause di Kota Padang.

7.2 Saran

1. Diharapkan kepada pihak puskesmas dapat mengambil informasi tentang asupan makronutrien dan aktivitas fisik dengan profil lipid dalam penelitian ini sebagai pedoman dan bahan untuk sosialisasi pada kegiatan poswinda yang biasa dilakukan setiap bulan.
2. Dianjurkan untuk wanita premenopause di Kota Padang yang masih memiliki asupan makronutrien dibawah anjuran AKG untuk meningkatkan porsi asupan makronutrientnya.
3. Dianjurkan kepada wanita premenopause di Kota Padang yang memiliki kadar profil lipid di atas normal untuk mulai membiasakan beraktivitas fisik secara rutin seperti bersepeda, berjalan kaki, dan olahraga ringan selama lebih kurang 30 menit setiap harinya.
4. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui hubungan asupan makronutrien dan aktivitas fisik dengan profil lipid wanita premenopause di Kota Padang pada waktu yang berlainan dan metode yang berbeda.

