

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

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

1. Rerata kadar estradiol pada perempuan premenopause di Kota Padang berada dalam rentang normal.
2. Perempuan premenopause di Kota Padang dengan derajat aktivitas fisik berat lebih banyak dari aktivitas fisik sedang dan ringan.
3. Rerata kadar profil lipid (kolesterol total, trigliserida, kolesterol LDL, kolesterol HDL) pada perempuan premenopause di Kota Padang berada dalam rentang normal.
4. Terdapat hubungan antara kadar estradiol dengan kadar trigliserida dan kolesterol LDL pada perempuan premenopause di Kota Padang dan tidak terdapat hubungan antara kadar estradiol dengan kadar kolesterol total dan kolesterol HDL pada perempuan premenopause di Kota Padang.
5. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar kolesterol total, kadar trigliserida pada perempuan premenopause di Kota Padang dan tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar kolesterol LDL dan kolesterol HDL.

B. Saran

1. Diharapkan pada perempuan premenopause agar bisa memahami informasi yang diperoleh dari penelitian ini tentang kadar estradiol, aktivitas fisik dan profil lipid (kolesterol total, trigliserida, kolesterol LDL, kolesterol HDL) sebagai pedoman untuk tetap menjaganya agar tetap dalam rentang normal dengan cara melakukan aktivitas fisik yang teratur dan berkelanjutan dan menjaga pola makan agar tidak terlalu berlebihan dalam mengkonsumsi makanan yang tinggi lemak dan juga bagi wanita premenopause diharapkan agar mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung fitoestrogen seperti makanan yang terbuat dari kacang kedele.

2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui hubungan estradiol, aktivitas fisik dengan profil lipid pada perempuan premenopause di Kota Padang dengan memperhatikan faktor- faktor lain yang bisa mempengaruhi kadar profil lipid, seperti asupan makanan (lemak, karbohidrat, protein), genetik, obesitas, gaya hidup dan penggunaan obat, penyakit pendahulu atau penyakit lain yang menyertai.

