

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 KESIMPULAN

- 7.1.1 Didapatkan rata-rata asupan karbohidrat kurang dibandingkan dengan angka kecukupan gizi (AKG) Pada perempuan premenopause kelompok umur 30-49 dan 50-64 di Kota Padang.
- 7.1.2 Didapatkan rata-rata asupan lemak lebih dibandingkan dengan angka kecukupan gizi (AKG) Pada perempuan premenopause kelompok umur 30-49 dan 50-64 di Kota Padang
- 7.1.3 Didapatkan rata-rata asupan lemak SAFA lebih dibandingkan dengan angka kecukupan gizi (AKG) Pada perempuan premenopause kelompok umur 30-49 dan 50-64 di Kota Padang
- 7.1.4 Didapatkan rata-rata asupan lemak MUFA kurang dibandingkan dengan angka kecukupan gizi (AKG) Pada perempuan premenopause kelompok 30-49 dan 50-64 tahun di Kota Padang.
- 7.1.5 Didapatkan rata-rata asupan lemak PUFA kurang dibandingkan dengan angka kecukupan gizi (AKG) Pada perempuan premenopause premenopause kelompok 30-49 dan 50-64 tahun di Kota Padang
- 7.1.6 Didapatkan rata-rata nilai estradiol dibandingkan dengan nilai normal Pada perempuan premenopause kelompok 30-49 nilai estdaiol kurang dan kelompok 50-64 nilai estradiol tinggi tahun di Kota Padang.
- 7.1.7 Didapatkan rata-rata persentase lemak lebih dibandingkan dengan nilai normal Pada perempuan premenopause di Kota Padang .

7.1.8 Ada korelasi asupan karbohidrat dengan persentase lemak pada perempuan premenopause di Kota Padang.

7.1.9 Ada korelasi asupan lemak dengan persentase lemak pada perempuan premenopause di Kota Padang.

7.1.10 Ada korelasi asupan lemak SAFA dengan persentase lemak pada perempuan premenopause di Kota Padang.

7.1.11 Ada korelasi asupan lemak MUFA dengan persentase lemak pada perempuan premenopause di Kota Padang.

7.1.12 Ada korelasi asupan lemak PUFA dengan persentase lemak pada perempuan premenopause di Kota Padang.

7.1.13 Tidak ada korelasi kadar estradiol dengan persentase lemak pada perempuan premenopause di Kota Padang.

7.2 SARAN

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

7.2.1 Bagi Puskesmas di Kota Padang

Diharapkan petugas kesehatan puskesmas untuk melakukan penyuluhan dan konsultasi kesehatan yang sadar akan manfaat dan bahaya kalau mengonsumsi asupan karbohidrat kurang, asupan lemak berlebihan, asupan SAFA berlebihan, asupan lemak MUFA kurang, lemak PUFA kurang dan persentase lemak berlebih pada perempuan premenopause di Kota Padang



7.2.2 Bagi Perempuan Premenopause di Kota Padang

Diharapkan kepada perempuan premenopause untuk saling bertukar informasi yang diperoleh dari tenaga kesehatan terkait dengan bahaya kalau mengkonsumsi asupan karbohidrat kurang, asupan lemak berlebihan, asupan SAFA berlebihan, asupan lemak MUFA kurang, lemak PUFA kurang dan persentase lemak berlebih pada perempuan premenopause di Kota Padang.

7.2.3 Bagi Kader di Kota Padang

Diharapkan kepada kader untuk mengingatkan informasi yang diperoleh dari tenaga kesehatan kepada perempuan premenopause terkait dengan bahaya kalau mengkonsumsi asupan karbohidrat kurang, asupan lemak berlebihan, asupan SAFA berlebihan, asupan lemak MUFA kurang, lemak PUFA kurang dan persentase lemak berlebih pada perempuan premenopause di Kota Padang.

