

## **BAB 7**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **7.1. Kesimpulan**

- 7.1.1. Rerata massa lemak tubuh wanita premenopause di Kota Padang termasuk kategori lebih.
- 7.1.2. Rerata kadar kolesterol wanita premenopause di Kota Padang termasuk kategori tinggi.
- 7.1.3. Rerata kadar estradiol wanita premenopause di Kota Padang termasuk kategori normal.
- 7.1.4. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara massa lemak tubuh dengan kadar estradiol serum.
- 7.1.5. Terdapat hubungan negatif yang bermakna antara kadar kolesterol dengan kadar estradiol serum.

#### **7.2. Saran**

1. Wanita premenopause di Kota Padang diharapkan dapat menjaga masa lemak tubuh dan kadar kolesterol dengan melakukan pola hidup sehat seperti menjaga pola makan, olahraga secara rutin dan istirahat yang cukup.
2. Wanita premenopause di Kota Padang sebaiknya menjaga IMT dan kadar kolesterol agar tetap dalam batas normal sebelum memasuki usia premenopause.
3. Wanita premenopause di Kota Padang diharapkan rutin memeriksakan kondisi kesehatannya ke fasilitas kesehatan terdekat.
4. Dinkes Kota Padang diharapkan dapat membuat program kerja edukasi pentingnya menjaga IMT dan kadar kolesterol bagi wanita premenopause melalui Puskesmas di Kota Padang.
5. Penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel asupan makanan, aktifitas fisik dan tingkat stresss sebagai variabel yang mempengaruhi massa lemak tubuh dan kadar kolesterol wanita premenopause.
6. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk penelitian lebih lanjut menggunakan desain Kohort.