

## BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan karakteristik individu (tingkat pendidikan, pekerjaan, status pernikahan, lama menopause) dan status gizi dengan kualitas hidup pada wanita menopause di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Kilangan Kelurahan Bandar Buat Kota Padang, maka peneliti dapat menyimpulkan:

1. Lebih dari setengah responden memiliki tingkat pendidikan yang tinggi (72,9%), status pekerjaan tidak bekerja (78,6%), status pernikahan menikah (91,4%), dan lama menopause < 5 tahun (54,3%).
2. Lebih dari setengah responden memiliki status gizi yang normal sebesar 77,1%
3. Lebih dari setengah responden memiliki kualitas hidup yang baik sebesar 60,0%
4. Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pendidikan dengan kualitas hidup, serta tidak terdapat hubungan yang bermakna antara karakteristik individu (pekerjaan, status pernikahan dan lama menopause) dengan kualitas hidup.
5. Terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kualitas hidup

### 6.2 Saran

#### 6.2.1 Bagi Wanita Menopause

- Diharapkan kepada wanita menopause untuk meningkatkan kualitas hidup melalui informasi tentang menopause dan juga penyakit-penyakit yang

biasanya timbul pada wanita menopause, supaya dapat mewujudkan wanita menopause yang sehat dan produktif.

- Diharapkan responden menjaga asupan makanan dengan cara mengkonsumsi makanan yang bergizi dalam bentuk gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

### **6.2.2 Bagi Tenaga Kesehatan**

- Diharapkan pihak puskesmas dapat memberikan pelatihan kepada kader maupun pihak yang ikut terlibat langsung lainnya untuk membantu menyampaikan informasi yang benar tentang menopause kepada wanita menopause ataupun keluarganya.
- Diharapkan kepada petugas memberikan informasi terkait penanganan dalam menghadapi keluhan-keluhan selama menopause supaya bisa diterapkan responden dalam kehidupan sehari-hari.

### **6.2.3 Bagi Penelitian selanjutnya**

- Diharapkan penelitian ini dapat menjadi informasi yang berguna untuk peneliti selanjutnya sehingga dapat mengembangkan penelitian terkait kualitas hidup pada wanita menopause.
- Diharapkan adanya penelitian lebih lanjut terkait pengetahuan wanita menopause terhadap kebutuhan gizi pada masa menopause.