

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa berdasarkan hasil statistik menunjukkan ada hubungan yang signifikan antar faktor risiko merokok dan obesitas dengan kejadian andropause, dimana merokok menjadi faktor yang paling dominan terhadap munculnya andropause.

#### B. Saran

##### Bagi Masyarakat

1. Bagi Masyarakat sebaiknya terus menggali pengetahuan tentang bahaya merokok, racun yang terkandung didalamnya, dan penyakit yang ditimbulkan oleh rokok.
2. Pengetahuan yang baik tentang merokok diharapkan dapat terhindar dari perilaku ketergantungan yang sangat merugikan bagi kesehatan.
3. Bagi individu yang bersangkutan dapat memperbaiki gaya hidup, berhenti merokok, berhenti mengonsumsi minuman keras, memperbarui pola makan guna memenuhi gizi seimbang, menambah aktifitas olahraga, dan pengelolaan stres yang baik (sehat secara psikologis). Jika menginginkan berhenti dari kebiasaan merokok terutama bagi perokok berat hendaknya menguranginya dengan perlahan-lahan, jangan langsung tidak merokok sama sekali.
4. Bagi para pedagang agar menjauhkan diri dari kawasan sekolah, tempat-tempat umum lainnya serta dilarang menjual rokok per biji atau perbatang, karena hal tersebut akan memudahkan masyarakat dalam membeli rokok.

### **Bagi Institusi Kesehatan**

1. Diperlukan perhatian yang lebih tentang penanganan andropause pada khususnya, dan kesehatan pria usia lanjut pada umumnya. Salah satu cara yaitu dengan memaksimalkan keberadaan posyandu lansia.
2. Perlu diadakan penyuluhan atau pengarahan kepada pria lanjut usia agar mengetahui dan memahami faktor-faktor yang dapat mempercepat terjadinya andropause, seperti stres kerja, sehingga dapat mencegah terjadinya andropause dini.

### **Bagi pihak Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang**

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dianalisa lebih lanjut dengan menambah atau memperluas variabel lainnya.
2. Mengembangkan metode penelitian untuk mengetahui hubungan penelitian terhadap masing-masing variabel dan mencari variabel yang paling dominan.
3. Diharapkan untuk penelitian mendatang mengenai penentuan status andropause sebaiknya bukan hanya menggunakan kuesioner melainkan juga pemeriksaan kadar testosteron dalam darah.
4. Perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan pemeriksaan skrining awal (misalnya *general check up*, kadar gula darah, kolesterol, tekanan darah, EKG) pada subjek penelitian sehingga kriteria inklusi dan eksklusi dapat lebih dikendalikan.