

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

- 5.1.1. Rata-rata konsumsi bahan makanan sumber isoflavon responden mencukupi kebutuhan yaitu 66,32 mg per hari.
- 5.1.2. Rata-rata konsumsi bahan makanan sumber serat responden kurang mencukupi kebutuhan yaitu 9,77 gram per hari.
- 5.1.3. Responden mengalami keluhan menopause tingkat ringan dengan prosentasi 60,4%. Responden yang mengalami keluhan tingkat sedang sebanyak 31,3%, dan responden yang sama sekali tidak mengalami keluhan menopause 8,3%.
- 5.1.4. Ada hubungan antara konsumsi bahan makanan sumber isoflavon dengan keluhan menopause pada wanita menopause di RW 04 Kelurahan Kedungmundu Kecamatan Tembalang Kota Semarang.
- 5.1.5. Tidak ada hubungan antara konsumsi bahan makanan sumber serat dengan keluhan menopause pada wanita menopause di RW 04 Kelurahan Kedungmundu Kecamatan Tembalang Kota Semarang.

5.2. Saran

- 5.2.1. Kepada wanita menopause untuk mulai mengkonsumsi bahan makanan sumber isoflavon seperti kedelai dan produk olahannya, kacang-kacangan, buncis, brokoli, buah kurma, minyak wijen, karena isoflavon mampu mengurangi dampak dari keluhan menopause.
- 5.2.2. Kepada petugas kesehatan di posyandu masyarakat diberikan sosialisasi mengenai kesehatan pada umumnya dan mengenai kesehatan masalah menopause khususnya kepada wanita usia menopause dan gaya hidup sehat yang dapat diterapkan untuk mengurangi masalah dan keluhan-keluhan pada mereka, baik melalui konseling ataupun penyuluhan.