

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh konsumsi susu kedelai terhadap keluhan menopause pada wanita umur 50-55 tahun di Dukuh Gledeg Kecamatan Karangnom Kabupaten Klaten, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Keluhan menopause sebelum minum susu kedelai memiliki rata-rata 19.65  $\pm$  8.68 atau dengan keluhan berat
2. Keluhan menopause setelah minum susu kedelai memiliki rata-rata 14.65  $\pm$  6.37. atau dengan keluhan sedang dengan penurunan keluhan 5.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan konsumsi susu kedelai terhadap keluhan menopause pada wanita umur 50-55 tahun (p value 0,000 <0,05).

#### **B. Saran**

Berdasarkan pelaksanaan dari hasil penelitian saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi perawat  
Dapat memberikan pelayanan yang baik kepada ibu menopause dengan edukasi atau konseling pentingnya konsumsi kedelai untuk mengatasi keluhan menopause.
2. Bagi ibu menopause  
Diharapkan bagi ibu menopause untuk bersedia mengkonsumsi susu kedelai secara rutin untuk mengatasi keluhan menopause.
3. Bagi puskesmas  
Memberikan masukan bagi Puskesmas untuk pengambilan kebijakan khususnya pada posyandu lansia yaitu sehingga dapat merangsang atau menimbulkan niat mengkonsumsi olahan kedelai di rumah.

#### 4. Bagi peneliti lain

Diharapkan pada penelitian yang akan datang dapat dilakukan dengan lebih detail tentang pengaruh konsumsi susu kedelai terhadap penurunan keluhan menopause dimana dengan pemantauan pada responden yang lebih mendalam. Serta dapat dilakukan penelitian lain dengan menggunakan olahan kedelai yang lain seperti tempe atau tahu.