

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

a. Hasil Pemeriksaan Kadar Kolesterol Total

Hasil pemeriksaan kadar kolesterol total dalam darah wanita menopause dari 30 sampel serum yang diperiksa dapat diperoleh prosentase sebagai berikut:

1. Dari 19 sampel, terdapat 5 sampel yang kadar kolesterol totalnya lebih dari normal.

Jadi prosentasenya adalah $\frac{5}{19} \times 100\% = 26,3\%$

2. Dari 19 sampel, terdapat 14 sampel yang kadar kolesterol totalnya normal.

Jadi prosentasenya adalah $\frac{14}{19} \times 100\% = 73,7\%$

4.2 Pembahasan

Dalam pemeriksaan yang dilakukan di RW 18 Kelurahan Mojosongo Kecamatan Jebres Kabupaten Surakarta awalnya terdapat 30 sampel responden yang diambil, namun 11 sampel lainnya tidak dapat dilakukan perhitungan dikarenakan tidak memenuhi syarat puasa yang seharusnya dilakukan untuk pemeriksaan kolesterol. Didapatkan hasil pemeriksaan kadar kolesterol total pada wanita menopause di RW 18 Kelurahan Mojosongo Kecamatan Jebres Kabupaten Surakarta ini, menunjukkan hasil yaitu sebanyak 5 sampel (26,3%)

dengan kadar kolesterol totalnya melebihi angka normal dan 14 sampel (73,7%) lainnya memiliki kadar kolesterol dibawah 200mg/dl. Meningkatnya kadar kolesterol pada 5 responden bisa dikarenakan hormon estrogen yang berhenti di produksi oleh tubuh, namun juga dapat dikarenakan pengaruh makanan yang di konsumsi, gaya hidup, serta kebiasaan sehari-hari.

Namun, meskipun wanita memiliki hormon sama yang mengalir didalam tubuh, cara hormon tersebut mempengaruhi tubuh sangat berbeda. Sebabnya, kenapa gejala yang wanita alami selama bertahun-tahun pada masa pramenopause, menopause, dan pascarmenopause banyak dan bervariasi. (Tagliaferri, Cohen, Tripathy, 2006), memungkinkan adanya perbedaan kadar kolesterol pada setiap wanita menopause.

Menurut Anies (2015) agar terhindar dari kolesterol berlebih wanita menopause baiknya mengurangi makanan yang mengandung kolesterol tinggi seperti makanan cepat saji (*junkfood*), kuning telur, jeroan, daging, makanan dengan serat rendah, gorengan, dan daging. Wanita menopause baiknya mengkonsumsi makanan rendah lemak jenuh dan kolesterol seperti ikan, aneka olahan kedelai seperti tempe dan tahu bahkan makanan yang sama sekali tidak mengandung kolesterol yaitu buah-buahan, sayur-sayuran, gandum, dan kacang-kacangan. Faktor lainnya yaitu gaya hidup, gaya hidup yang baik dapat mengontrol kadar kolesterol khususnya wanita menopause, contohnya menghindari meminum alkohol dan merokok, rutib berolahraga dan menjaga keseimbangan berat badan.

Wanita menopause dengan kadar kolesterol total yang normal juga tetap harus melakukan pola hidup yang baik seperti rutin berolahraga, mengurangi makanan yang tinggi gula dan asin, mengurangi berat badan bila termasuk kategori kegemukan, serta rutin melakukan pemeriksaan kesehatan.