

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pemeriksaan dari 19 responden wanita menopause di RW 18 Kelurahan Mojosongo Kecamatan Jebres Kabupaten Surakarta 5 (26,3%) diantaranya memiliki kadar kolesterol lebih dari normal dan 14 (73,7%) lainnya memiliki kadar kolesterol normal.

5.2 Saran

- a. Kepada responden di sarankan rutin melakukan olahraga, memperhatikan asupan makanan yang di konsumsi setiap hari, juga menerapkan gaya hidup yang baik.
- b. rutin melakukan pemeriksaan kolesterol
- c. memotivasi diri sendiri dan sesama wanita menopause lainnya untuk mewujudkan hidup sehat terbebas dari ancaman kolesterol tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

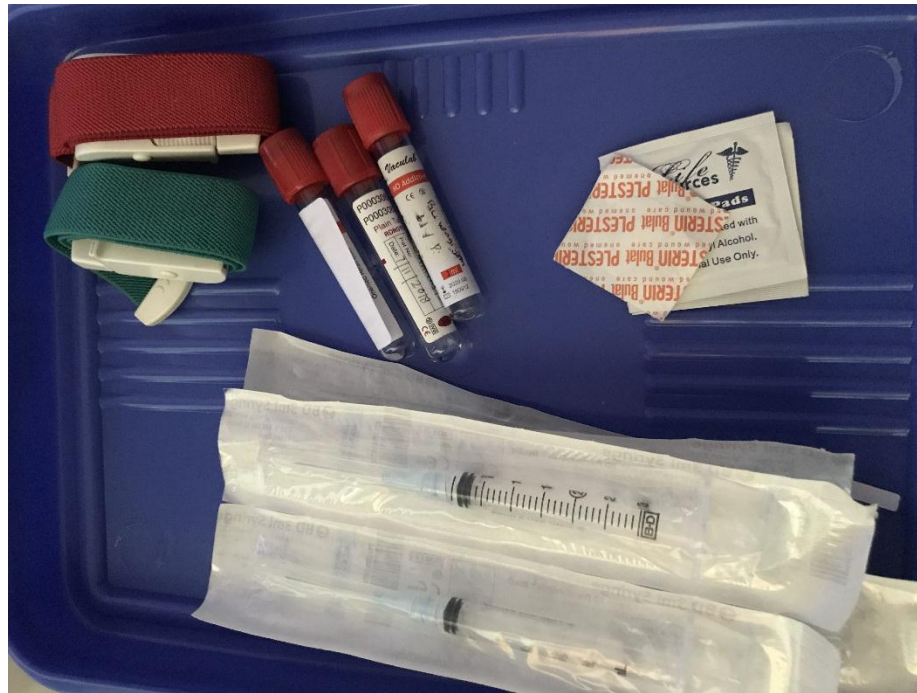
- Adriani, Merryana dan Wirjatmari, Bambang . 2016. *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*, Jakarta : Prenadamedia Group
- Anies. 2015. *Kolesterol dan Jantung Koroner*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Medias
- Bandiyah, S. 2009. *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Graha, K.Chairinniza . 2010 . *100 Questions & Answers Kolesterol*. Jakrta : PT. Elex Media Komputindo
- Nilawati,S., dkk . 2008. *Care Your Self Kolesterol*. Depok : Penebar Plus
- Soeharto, Imam. 2004. *Serangan Jantung dan Stroke*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama
- Soetardjo,S. 2011. *Gizi Seimbang Dengan Daur Kehidupan*. Jakarta. Gramedia Pustaka Utama
- Spencer , Fox, R. dan Brown, P. 2006. *Menopause*. Indonesia : Penerbit Erlangga
- Sumantri, A. 2011. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta. Kencana Prenadamedia Group
- Suparni, I, E dan Astutik, R, Y. 2016. *Menopause Masalah dan Penanganannya*. Yogyakarta : Deepublish
- Tagliaferri. M, Cohen. I, dan Tripathy, D. 2006 . *The New Menopause Book*. Indonesia : Ikrar Mandiri Abadi
- Tapan, Erik. 2005. *Penyakit Degeneratif* . Jakarta : PT. Elex Media Komputindo Kelompok Gramedia
- Waluyo, S. 2013. *Cek Kesehatan Anda Pria Usia 50 Tahun*. Jakarta : Pt Elex Media Komputindo

**L
A
M
P
I
R
A
N**

Lampiran 1. Proses Pengambilan Darah Vena



Lampiran 2. Alat & Bahan Penelitian



Alat-alat phlebotomy



Fotometer Rayto RT-9200



Reagen Kolesterol

Tabel 1. Data Hasil Pemeriksaan Kolesterol Total Pada Wanita Menopause

No	Nama	Usia	Kadar Kolesterol	Keterangan
1.	Ny. H	57 thn	136 mg/dl	Normal
2.	Ny. M	64 thn	228 mg/dl	Lebih dari Normal
3.	Ny. SS	61 thn	237 mg/dl	Lebih dari Normal
4.	Ny. P	63 thn	286 mg/dl	Lebih dari Normal
5.	Ny. S	80 thn	159 mg/dl	Normal
6.	Ny. SS	59 thn	235 mg/dl	Lebih dari Normal
7.	Ny. N	64 thn	169 mg/dl	Normal
8.	Ny. L	67 thn	150 mg/dl	Normal
9.	Ny. A	59 thn	195 mg/dl	Normal
10.	Ny. SM	65 thn	181 mg/dl	Normal
11.	Ny. R	66 thn	190 mg/dl	Normal
12.	Ny. S	54 thn	182 mg/dl	Normal
13.	Ny. S	63 thn	173 mg/dl	Normal
14.	Ny. E	62 thn	125 mg/dl	Normal
15.	Ny. S	60 thn	174 mg/dl	Normal
16.	Ny. I	60 thn	157 mg/dl	Normal
17.	Ny. G	64 thn	169 mg/dl	Normal
18.	Ny. P	61 thn	131 mg/dl	Normal
19.	Ny. T	56 Thn	204 mg/dl	Lebih dari Normal

Lampiran 4. Surat Izin Pengambilan Sampel



Nomor : 545 / H6 – 04 / 22.05.2019
Lamp. : - helai
Hal : Ijin Pengambilan Sampel

Kepada :
Yth. Ketua
RT. 03 / RW. 18 Mojosongo Jebres
Di Surakarta

Dengan Hormat,

Guna memenuhi persyaratan untuk keperluan penyusunan Karya Tulis Ilmiah (KTI) bagi Mahasiswa Semester Akhir Program Studi D-III Analis Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Setia Budi, terkait bidang yang ditekuni dalam melaksanakan kegiatan tersebut bersamaan dengan ini kami menyampaikan ijin bahwa:

NAMA : BELLA ARMEDA APRILIA
NIM : 34162961 J
PROGDI : D-III Analis Kesehatan
JUDUL : **Pemeriksaan Kadar Kolesterol Total pada Wanita Menopause**

Untuk ijin pengambilan sampel tentang kadar kolesterol total pada wanita menopause di sekitar RT. 03 / RW. 18 Mojosongo Jebres Surakarta

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Surakarta, 22 Mei 2019



Prof. dr. Marsetyawan HNE Soesatyo, M.Sc., Ph.D.

Lampiran 4. Surat Izin Pemeriksaan Sampel



Nomor : 628 / H6 – 04 / 22.05.2019
Lamp. : - helai
Hal : Ijin Penelitian

Kepada :
**Kepala Instalasi
Laboratorium Klinik Mojosongo
di Mojosongo**

Dengan Hormat,

Guna memenuhi persyaratan untuk keperluan penyusunan Karya Tulis Ilmiah (KTI) bagi Mahasiswa Semester Akhir Program Studi D-III Analis Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Setia Budi, terkait bidang yang ditekuni dalam melaksanakan kegiatan tersebut bersamaan dengan ini kami menyampaikan ijin bahwa:

NAMA : BELLA ARMEDA APRILIA
NIM : 34162961 J
PROGDI : D-III Analis Kesehatan
JUDUL : **Pemeriksaan Kadar Kolesterol Total pada Wanita Menopause**

Untuk ijin penelitian tentang pemeriksaan kadar kolesterol total pada wanita menopause di Instansi Bapak / Ibu.

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Surakarta, 22 Mei 2019

Dekan,



Prof. dr. Marsetyawan HNE Soesatyo, M.Sc., Ph.D.

Lampiran 5. Informed Consent

FORMULIR *INFORMED CONCENT*
(KESEDIAAN MENGIKUTI PENELITIAN)

Saya yang bertandatangan dibawah ini,

Nama :

Jenis Kelamin :

Umur :

Alamat :

Telepon/HP :

Dengan ini menyatakan **SETUJU** untuk dilakukan tindakan pengambilan darah vena dalam penelitian dengan judul “PEMERIKSAAN KADAR KOLESTEROL TOTAL PADA WANITA MENOPAUSE” yang dilakukan oleh saudari Bella Armeda Aprilia mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Setia Budi Surakarta.

Dari penjelasan yang telah diberikan, saya telah mengerti segala resiko yang dapat timbul akibat tindakan tersebut.

Surakarta,.....

Responden

Lampiran 6. Kuisisioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN

“PEMERIKSAAN KADAR KOLESTEROL TOTAL PADA WANITA MENOPAUSE DI RW 18 MOJOSONGO JEBRES SURAKARTA”

Petunjuk Pengisian :

1. Isilah identitas pada kolom yang telah disediakan.
2. Lingkari “Ya” bila pernyataan sesuai dan “Tidak” bila pernyataan tidak sesuai dengan anda.

a. Identitas Responden

Nama :

Umur :

Alamat :

b. Pertanyaan

1. Apakah ibu pernah menjalani Histerektomi (pengangkatan Rahim)
a. Ya b. Tidak
2. Apakah siklus menstruasi ibu tak teratur ?
a. Ya b. Tidak
3. Apakah berhentinya menstruasi ibu sudah lebih dari 12 bulan ?
a. Ya b. Tidak
4. Apakah ibu sering mengalami adanya rasa panas dari dada hingga wajah (hot flashes)
a. Ya b. Tidak
5. Apakah ibu sering berkeringat pada malam hari (tidak seperti biasanya) ?

- a. Ya b. Tidak
6. Apakah ibu merasa vagina terasa kering dan timbul rasa sakit saat berhubungan seksual?
- a. Ya b. Tidak
7. Apakah ibu sering merasakan sakit kepala sebelah (migrain) ?
- a. Ya b. Tidak
8. Apakah ibu merasa keinginan seksual menurun?
- a. Ya b. Tidak
9. Apakah kulit ibu terasa kering disertai rambut rontok ?
- a. Ya b. Tidak
10. Apakah ibu mengalami sulit tidur ?
- a. Ya b. Tidak
11. Apakah ibu mengalami infeksi saluran kemih berulang?
- a. Ya b. Tidak
12. Apakah ibu merasakan jantung berdebar-debar?
- a. Ya b. Tidak
13. Apakah ibu merasakan suasana hati yang mudah sekali berubah-ubah (mudah marah, emosi kacau, dan kehilangan kontrol) ?
- a. Ya b. Tidak
14. Apakah ibu sering mudah lelah dari biasanya?
- a. Ya b. Tidak

TERIMAKASIH ATAS KESEDIAAN ANDA MENGISI KUESIONER INI