

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

- Kadar kolesterol total pada wanita menopause yang rutin olahraga lebih rendah dibandingkan kadar kolesterol total wanita menopause yang tidak rutin olahraga.

#### **5.2 Saran**

1. Wanita menopause disarankan untuk memeriksa profil lipid secara rutin untuk mengetahui adanya faktor risiko dislipidemia lebih awal.
2. Wanita menopause disarankan untuk melakukan olahraga secara rutin untuk mencegah dislipidemia.
3. Penelitian ini dapat dilanjutkan dengan pemeriksaan profil lipid yang lebih lengkap yaitu kadar kolesterol total, HDL, LDL, dan trigliserida.