

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan:

- Dari 30 wanita reproduktif dan 30 wanita menopause yang diteliti, tekanan darah wanita reproduktif 103,93 / 69,60 mmHg lebih rendah daripada tekanan darah wanita menopause 125,07 / 78,13 mmHg. Menopause meningkatkan tekanan darah.

5.2 Saran:

- Dilakukan penelitian lebih lanjut dengan subjek penelitian lebih banyak dan melibatkan berbagai usia.
- Olahraga secara teratur, diet makanan asin dan berlemak, istirahat yang cukup, tidak merokok agar tekanan darah selama masa reproduktif tetap dalam batas normal. Mengingat terjadinya peningkatan tekanan darah arteri akibat menopause, maka jika wanita pada masa reproduktifnya melakukan hal-hal yang telah disebutkan diatas, maka tekanan darahnya pada saat menopause akan tetap meningkat tetapi masih dalam batas normal.
- Terapi sulih hormon masih merupakan kontroversi, sehingga dapat diberikan terapi vitamin yaitu fitoestrogen untuk menjaga kadar estrogen pada wanita menopause