

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

- Kadar kolesterol LDL serum puasa wanita menopause setelah 4 bulan melakukan senam jantung mengalami penurunan
- Kadar kolesterol HDL serum puasa wanita menopause setelah 4 bulan melakukan senam jantung mengalami peningkatan
- Kadar kolesterol total serum puasa wanita menopause setelah 4 bulan melakukan senam jantung mengalami penurunan
- Kadar kolesterol trigliserida serum puasa wanita menopause setelah 4 bulan melakukan senam jantung mengalami penurunan
- Antara LDL, HDL, kolesterol total, dan trigliserida nilai yang paling besar berpengaruh terhadap senam jantung pada wanita menopause adalah peningkatan kadar HDL dan penurunan kadar LDL kolesterol
- Tidak ada hubungan antara frekuensi olahraga dengan kadar profil lipid sebelum dan setelah melakukan senam jantung
- Tidak ada hubungan antara lamanya menopause dengan kadar kolesterol total, HDL dan trigliserida serum sebelum dan setelah melakukan senam jantung
- Terdapat hubungan antara lamanya menopause dengan kadar LDL serum sebelum dan setelah melakukan senam jantung

5.2 Saran

- Perlu dilakukan penghitungan TB, BB, dan penilaian fungsi jantung
- Perlu dilakukan pengamatan dalam aspek gizi mengenai asupan nutrisi sehari-hari