

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Gambaran pengetahuan ibu menopause tentang pengertian kebutuhan gizi masa menopause berada pada kategori baik 25 orang
2. Gambaran pengetahuan ibu menopause tentang faktor yang mempengaruhi kebutuhan gizi masa menopause berada pada kategori cukup 19 orang
3. Gambaran pengetahuan ibu menopause tentang prinsip kebutuhan zat gizi masa menopause berada pada kategori cukup 21 orang
4. Gambaran pengetahuan ibu menopause tentang pola makanan sehat bagi ibu menopause berada pada kategori cukup 17 orang
5. Gambaran pengetahuan ibu menopause tentang makanan yang harus dihindari bagi ibu menopause berada pada kategori baik 23 orang
6. Gambaran pengetahuan ibu menopause tentang pencegahan keluhan masa menopause berada pada kategori baik 20 orang
7. Gambaran pengetahuan ibu menopause tentang kebutuhan gizi masa menopause berada pada kategori cukup 24 orang

## **B. Saran**

Mengacu dari hasil penelitian, analisis data dan berdasarkan kesimpulan yang telah diambil maka berikut ini adalah :

### 1. Bagi Ibu Menopause di Dukuh Jlopo Desa Pondokrejo Sleman

Diharapkan agar Ibu- ibu Menopause di Dukuh Jlopo Desa Pondokrejo Tempel Sleman lebih meningkatkan pengetahuannya dengan mencari informasi yang lebih akurat tentang kesehatan khususnya tentang menopause baik dari ibu yang sudah berpengalaman, media cetak dan tenaga kesehatan

### 2. Bagi Dukuh Jlopo

Diharapkan kepada Desa Pondokrejo khususnya Dukuh Jlopo Tempel Sleman untuk semakin meningkatkan pengetahuan ibu menopause tentang kebutuhan gizi dengan cara memberikan penyuluhan-penyuluhan.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian yang akan datang hendaknya menyempurnakan hasil penelitian ini, dan dengan melakukan penelitian menggunakan metode yang berbeda sehingga diperoleh hasil yang lebih baik. Penelitian selanjutnya dapat melakukan pengkajian tentang kebutuhan gizi pada masa menopause.