

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan kualitas hidup, pola makan dan jenis kontrasepsi terhadap obesitas wanita perimenopause di Tempat Praktik Mandiri Bidan 'F' Kabupaten Bogor tahun 2024 maka dapat diambil kesimpulan bahwa :

- 5.1.1 Diketahui bahwa frekuensi obesitas I merupakan jenis obesitas yang paling banyak dimiliki oleh wanita perimenopause di Tempat Praktik Mandiri Bidan 'F' dengan 50 responden (69,4%). Pada kualitas hidup, mayoritas responden memiliki kualitas hidup buruk (68,1%). Pada pola makan, mayoritas respon memiliki pola makan buruk (66,7%). Pada jenis kontrasepsi, responden mayoritas menggunakan kontrasepsi hormonal (72,2%).
- 5.1.2 Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas hidup, pola makan dan jenis kontrasepsi dengan obesitas ibu perimenopause di Tempat Praktik Mandiri Bidan 'F' Kabupaten Bogor tahun 2024

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Lahan Praktik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bahwa kualitas hidup, pola makan dan jenis kontrasepsi sangatlah penting untuk diperhatikan

terutama untuk mengurangi angka obesitas pada ibu perimenopause di Tempat Praktik Mandiri Bidan 'F' Kabupaten Bogor.

5.2.2 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan informasi atau gambaran terkait hubungan kualitas hidup, pola makan dan jenis kontrasepsi terhadap kejadian obesitas pada wanita perimenopause. Serta dapat dijadikan bahan acuan untuk para mahasiswa dalam menambah referensi dalam penelitian selanjutnya.

5.2.3 Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan upaya promotif dan preventif untuk tenaga kesehatan terutama bidan agar dapat lebih efektif dalam memberikan pendidikan kesehatan untuk pencegahan dan manajemen kepada wanita yang berisiko mengalami masalah obesitas dan gejala perimenopause.

5.2.4 Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan wanita perimenopause dan masyarakat umum agar dapat meningkatkan kesadaran tentang pentingnya mengelola berat badan dan gaya hidup sehat selama periode perimenopause agar tidak terjadinya obesitas. Serta memberikan informasi tentang faktor apa saja yang dapat menyebabkan obesitas.

5.2.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai data dasar untuk mengembangkan variabel lainnya. Alangkah lebih baiknya jika peneliti

selanjutnya menggunakan jenis kuesioner lain untuk mengambil data agar lebih mendapatkan hasil dan gambaran terperinci mengenai masalah yang ada.

