

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

- 1) Setelah diberikan intervensi berupa konsumsi susu kedelai, terjadi penurunan tingkat *hot flushes* pada wanita menopause di Kampung Bulak Kota Tangerang Selatan. Sebelum intervensi, sebanyak 10 responden (33,33%) mengalami gejala *hot flushes* ringan, 14 responden (46,67%) mengalami gejala *hot flushes* sedang, dan 6 responden (20%) mengalami gejala *hot flushes* berat.
- 2) Setelah intervensi selama 14 hari, jumlah responden dengan gejala *hot flushes* ringan meningkat menjadi 15 orang (50%), sementara jumlah responden dengan gejala *hot flushes* sedang menurun menjadi 12 orang (40%), dan 3 orang (10%) tidak lagi mengalami gejala *hot flushes*.
- 3) Hasil uji statistik Paired Samples T-Test didapatkan nilai $p \text{ value } 0,000 \leq 0,05$ yang menunjukkan ada pengaruh pemberian susu kedelai terhadap tingkat *hot flushes* pada menopause di Kampung Bulak Kota Tangerang Selatan.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Masyarakat

Masyarakat di Kampung Bulak Kota Tangerang Selatan disarankan untuk meningkatkan kesadaran mengenai gejala menopause dan pentingnya pengelolaan yang tepat. Diharapkan masyarakat dapat lebih aktif dalam mencari informasi dan menerapkan cara-cara alami dalam mengatasi gejala

menopause, termasuk mengonsumsi susu kedelai secara rutin.

5.2.2 Bagi Responden

Bagi responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini, disarankan untuk melanjutkan konsumsi susu kedelai sebagai bagian dari pola makan sehat mereka. Hal ini tidak hanya dapat membantu mengurangi gejala *hot flushes* tetapi juga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Responden juga dianjurkan untuk berbagi pengalaman dan informasi mengenai manfaat susu kedelai kepada teman-teman dan keluarga yang mungkin mengalami gejala menopause.

5.2.3 Bagi Peneliti

Penelitian lebih lanjut disarankan untuk mengeksplorasi efek jangka panjang dari konsumsi susu kedelai terhadap gejala menopause dengan melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam. Selain itu, penelitian dapat dilakukan dengan membandingkan efektivitas susu kedelai dengan intervensi lain, seperti terapi hormon atau suplemen lainnya.