

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh pemberian susu kedelai terhadap penurunan gejala *hot flush* pada wanita perimenopause di wilayah kerja Puskesmas Asam Kumbang Tahun 2026, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Rata-rata gejala *hot flush* pada wanita perimenopause di wilayah kerja puskesmas Asam Kumbang sebelum diberikan susu kedelai sebesar 18.15. Rata-rata gejala *hot flush* pada wanita perimenopause di wilayah kerja puskesmas Asam Kumbang setelah diberikan susu kedelai sebesar 11.15.
2. Ada Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Penurunan Gejala *hot Flush* Pada Wanita Perimenopause Di Puskesmas puskesmas Asam Kumbang Tahun 2026 dengan $p\text{-value} = 0,001 (<0,05)$.

B. Saran

a. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan desain penelitian yang lebih kuat, seperti *quasi-experimental* atau *randomized controlled trial*, sehingga hubungan sebab akibat dapat dibuktikan dengan lebih baik. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, cakupan wilayah yang lebih luas, serta mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi gejala *hot flush*, seperti pola makan,

aktivitas fisik, indeks massa tubuh, tingkat stres, status hormonal, dan gaya hidup. Peneliti juga dapat mengevaluasi variasi dosis, frekuensi, dan lama pemberian susu kedelai untuk memperoleh rekomendasi yang lebih optimal dalam penanganan gejala *hot flush* pada wanita perimenopause.

b. Bagi Puskesmas

Diharapkan Puskesmas Asam Kumbang dapat mempertimbangkan pemanfaatan susu kedelai sebagai salah satu alternatif terapi nonfarmakologis dalam pelayanan kesehatan bagi wanita perimenopause. Selain itu, puskesmas diharapkan meningkatkan kegiatan promosi kesehatan melalui penyuluhan, konseling, dan edukasi mengenai perubahan yang terjadi pada masa perimenopause serta cara penanganan gejala secara alami, sehingga wanita perimenopause memiliki pengetahuan yang lebih baik dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidupnya.

c. Bagi Akademik

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi ilmiah dan bahan pembelajaran bagi institusi pendidikan, khususnya pada program studi kebidanan, dalam pengembangan ilmu pengetahuan mengenai asuhan kebidanan pada wanita perimenopause. Selain itu, institusi akademik diharapkan dapat mendorong dosen dan mahasiswa untuk melakukan penelitian lanjutan dengan desain penelitian yang lebih kuat, jumlah sampel yang lebih besar, serta cakupan wilayah yang lebih luas, sehingga diperoleh bukti ilmiah yang lebih komprehensif mengenai efektivitas terapi nonfarmakologis, seperti pemberian susu kedelai, dalam mengurangi gejala *hot flush* pada wanita perimenopause.