

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap kadar kolesterol total pada lansia Desa Gadungan, Kecamatan Selemadeg Timur tahun 2022, maka dapat diambil kesimpulan berikut:

1. Karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan, (26%) lansia termasuk dalam rentang usia 45-59 tahun, (26%) lansia termasuk dalam rentang 60-74 tahun, (48%) lansia termasuk dalam rentang usia 75-90 tahun. Sebagian besar lansia berjenis kelamin perempuan (55%) sedangkan lansia laki-laki (45%). Berdasarkan konsumsi makanan berlemak, responden lebih banyak tidak sering mengonsumsi makanan berlemak (58%). Berdasarkan aktivitas fisik, responden lebih banyak rutin beraktivitas fisik (58%).
2. Kadar Kolesterol lansia Desa Gadungan lebih banyak ditemukan dalam kategori normal (58%), kemudian dilanjutkan dengan kategori cukup tinggi sebanyak (29%), dan kategori tinggi sebanyak (13%).
3. Berdasarkan kelompok usia kadar kolesterol total tidak normal lebih banyak diderita pada rentang usia 74-90 tahun. Berdasarkan jenis kelamin kadar kolesterol total tidak normal lebih banyak ditemukan pada lansia perempuan (32%). Berdasarkan konsumsi makanan berlemak (19%) lansia termasuk sering mengonsumsi makanan berlemak memiliki kadar kolesterol total tidak normal. Berdasarkan aktivitas fisik (36%) lansia

termasuk tidak rutin beraktivitas fisik memiliki kadar kolesterol total tidak normal.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat disampaikan oleh penulis, yaitu :

1. Bagi pengelola posyandu lansia di Desa Gadungan, Kecamatan Selemadeg Timur tahun 2022, diharapkan dapat sering melakukan pemeriksaan kadar kolesterol pada lansia untuk memantau kesehatan para lansia tersebut.
2. Bagi lansia yang memiliki riwayat penyakit hiperkolesterolemia atau kadar kolesterol total dalam kategori batas tinggi maupun tinggi diharapkan lebih menjaga asupan makanan yang dikonsumsi setiap harinya, jangan terlalu sering mengonsumsi makanan berlemak dan harus lebih aktif dalam beraktivitas agar dapat menjaga kadar kolesterol dalam darah tetap normal.
3. Dengan melihat hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk penelitian selanjutnya dan mengembangkan variabel lain yang berhubungan dengan kadar kolesterol total khususnya pada lansia dalam lingkup yang lebih luas untuk memberikan pemahaman lebih terhadap masalah yang dialami pada lansia.