

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai kadar kolesterol total pada lansia di Desa Luwus Baturiti Tabanan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden pada penelitian ini berdasarkan umur terbanyak yaitu pada rentang 45-49 tahun berjumlah 44%, berdasarkan jenis kelamin responden terbanyak yaitu berjenis kelamin perempuan berjumlah 44%, berdasarkan pekerjaan responden terbanyak yaitu pada lansia yang bekerja berjumlah 70%, berdasarkan asupan makanan berkolesterol responden terbanyak yaitu asupan kolesterol ≥ 1 kali per hari berjumlah 51%.
2. Pengukuran kadar kolesterol total pada lansia di Desa Luwus Baturiti Tabanan didapatkan hasil pengukuran atau kadar kolesterol total normal berjumlah 51%, kadar kolesterol total cukup tinggi berjumlah 33%, kadar kolesterol total tinggi berjumlah 16%.
3. Mayoritas kadar kolesterol total pada lansia adalah dalam kategori normal. Mayoritas kadar kolesterol total normal berdasarkan umur yaitu pada rentang 45-49 tahun sebanyak 11 orang (26%), berdasarkan jenis kelamin yaitu pada laki-laki sebanyak 12 orang (28%), berdasarkan pekerjaan yaitu pada lansia yang bekerja sebanyak 15 orang (35%), berdasarkan asupan makanan berkolesterol mayoritas kadar kolesterol total tinggi yaitu pada 1 kali per hari dan ≥ 1 kali per hari yaitu sama-sama berjumlah 4 orang (26%).

B. Saran

Bagi masyarakat diharapkan untuk lebih memperhatikan kesehatannya khususnya peningkatan kadar kolesterol total dalam darah yang jika kadarnya tinggi dalam darah akan dapat mengakibatkan penyakit jantung. Untuk masyarakat khususnya lansia di Desa Luwus Baturiti Tabanan juga diharapkan memperhatikan kesehatan dengan melakukan pemeriksaan laboratorium untuk monitoring penyakit, meningkatkan aktivitas fisik seperti pekerjaan yang dilakukan, serta makanan yang dikonsumsi.