BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul Gambaran Kdar Kolesterol Total Pada Penderita Obesitas di Puskesmas II Jembrana, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Dari hasil penelitian dan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa kadar kolsterol yang tinggi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya usia, jenis kelamin, aktivitas fisik dan juga mengonsumsi kopi. Dimana Berdasarkan karakteristik responden ditemukan kelompok usia terbanyak adalah usia 25-50 tahun yaitu (88,2%). Berdasarkan karakteristik jenis kelamin terbanyak pada perempuan yaitu (67,6%). Berdasarkan aktivitas fisik terbanyak pada orang yang tidak melakukan aktivitas fisik yaitu (44,1%). Berdasarkan karakteristik konsumsi kopi terbanyak pada responden yang mengonsumsi kopi setiap hari yaitu (76,5%).
2. Kadar kolesterol total penderita obesitas di Puskesmas II Jembrana didapatkan kadar kolesterol total normal (31,4%), kadar kolesterol total cukup tinggi (34,1%), dan kadar kolesterol total tinggi (31,4%).
3. Kadar kolesterol total kategori tinggi dominan ditemukan pada kelompok usia 25-50 tahun (29%), jenis kelamin dominan ditemukan pada perempuan (18%), aktivitas fisik dominan ditemukan pada responden yang tidak melakukan aktivitas fisik (18%). konsumsi kopi dominan ditemukan pada responden yang mengonsumsi kopi setiap hari (18%).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian diatas, saran yang dapat disampaikan antara lain :

1. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai kadar kolesterol total pada penderita obesitas, faktor-faktor mengenai pola makan dan gaya hidup yang berhubungan dengan peningkatan kadar kolesterol total.
2. Penderita obesitas yang memiliki kadar kolestrol total tinggi diharapkan untuk meneraptkan pola hidup yang lebih sehat diantaranya melakukan aktivitas fisik secara rutin seperti berolahrga, mengurangi makanan yang tinggi lemak serta melakukan pemeriksaan lebih lanjut untuk lipid profil di laboratorium menggunakan metode CHOD-PAP dan spektrofotometri.