

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang kadar kolesterol total pada lansia di Desa Adat Sempidi Kabupaten Badung Provinsi Bali dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Lansia di Desa Adat Sempidi memiliki karakteristik usia yang sebagian besar termasuk dalam kategori usia 60-65 (48%), berjenis kelamin perempuan (50%) dan laki-laki (50%), dengan pola makan jarang konsumsi makanan tinggi lemak (74%), dalam kondisi non obesitas (74%), dan tidak merokok (81%).
2. Lansia di Desa Adat Sempidi memiliki kadar kolesterol normal (52%), ambang batas (26%), dan tinggi (22%).
3. Kadar kolesterol total pada lansia di Desa Adat Sempidi mengalami peningkatan hingga batas tinggi pada kelompok usia 60-65 tahun (17%), jenis kelamin perempuan (14%), pola makan tinggi lemak dengan kategori jarang (12%), non obesitas (19%), dan tidak merokok (19%)

B. Saran

1. Bagi masyarakat lansia

Penulis mengharapkan agar masyarakat utamanya pada lansia dapat menerima informasi mengenai dampak atau bahaya kadar kolesterol total berlebih ini dengan baik sehingga bagi masyarakat yang memiliki kadar kolesterol baik dalam kategori normal, ambang batas maupun tinggi dapat segera melakukan tindakan pencegahan terhadap hiperkolesterolemia dengan menerapkan pola hidup sehat dan teratur melakukan aktivitas fisik sesuai dengan kebutuhan, serta melakukan pemeriksaan rutin setiap bulan, seperti pemeriksaan kolesterol.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan pemeriksaan kadar kolesterol total dengan metode yang lebih spesifik seperti metode spektrofotometer serta bisa meneliti faktor resiko lainnya seperti hipertensi dan aktifitas fisik.