

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kadar kolesterol total pada pegawai di kantor Badan Pengelolaan Keuangan Dan Aset Daerah Kabupaten Gianyar, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik pegawai didapatkan hasil paling banyak pada usia 45-54 tahun sebesar 46,1%, di dominasi oleh perempuan sebesar 59%, konsumsi makanan berlemak paling banyak pada frekuensi  $\leq 1$  kali/hari sebesar 64,1%, paling banyak pada aktivitas fisik dengan frekuensi  $< 3$  kali/minggu sebesar 48,7%. Sebagian besar responden tidak merokok sebesar 92,3% dan tidak mengonsumsi minuman beralkohol sebesar 89,7%.
2. Kadar kolesterol total dengan kategori normal yaitu sebesar (48,7%) di mana kadar paling rendah adalah 139 mg/dl. Sedangkan kadar kolesterol total dengan kategori tinggi sebesar (12,8%) di mana kadar paling tinggi adalah 261 mg/dl.
3. Kadar kolesterol total tinggi berdasarkan usia paling banyak ditemukan pada pegawai yang berusia 45-54 tahun sebesar 7,7%. Pegawai dengan jenis kelamin perempuan paling banyak memiliki kadar kolesterol total tinggi sebesar 7,7%. Konsumsi makanan berlemak dengan frekuensi  $\geq 1$  kali/hari pada pegawai lebih banyak memiliki kadar kolesterol total tinggi sebesar 10,3%. Pegawai dengan aktivitas fisik  $< 3$  kali/minggu paling banyak memiliki kadar kolesterol total tinggi sebesar 10,3%. Sebagian besar kadar kolesterol total tinggi paling banyak

pada pegawai yang tidak merokok sebesar 10,3% dan tidak mengonsumsi minuman beralkohol sebesar 7,7%.

## **B. SARAN**

1. Kepada pegawai Kantor Badan Pengelolaan Keuangan Dan Aset Daerah Kabupaten Gianyar yang memiliki kadar kolesterol total ambang batas maupun tinggi disarankan untuk menerapkan pola hidup yang sehat dengan berolahraga secara rutin, mengonsumsi makanan seperti buah-buahan dan sayur-sayuran, mengurangi makanan yang mengandung tinggi lemak serta melakukan pemeriksaan kadar kolesterol total secara rutin.
2. Kepada peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian yang serupa, disarankan untuk dapat mengembangkan penelitian ini dengan meneliti faktor lainnya yang tidak diteliti dengan menggunakan metode pemeriksaan yang berbeda.