

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik simpulan :

1. Karakteristik lansia dengan usia 60 – 70 tahun sejumlah 30 orang (73,2%), usia 71 – 80 tahun sejumlah 8 orang (19,5%) dan usia diatas 80 tahun sejumlah 3 orang (7,3%). Lansia dengan jenis kelamin laki – laki sejumlah 18 orang (12,2%) dan perempuan sejumlah 23 orang (56,1%). Aktivitas fisik lansia yang berolahraga kadang – kadang (<4 kali dalam seminggu) sejumlah 5 orang (12,2%) dan tidak pernah berolahraga sejumlah 36 orang (87,8%). Lansia yang non obesitas sejumlah 29 orang (70,7%) dan yang obesitas sejumlah 12 orang (29,3%). Lansia dengan kebiasaan merokok sejumlah 5 orang (12,2%) dan tidak merokok sejumlah 36 orang (87,8%).
2. Hasil pengukuran menunjukkan 20 orang (48,8%) berada dalam kategori normal, 13 orang (31,7%) cukup tinggi dan sebanyak 8 orang (19,5%) kategori tinggi.
3. Hasil kadar kolesterol total lansia usia 60 – 70 tahun dengan kategori tinggi sebanyak 7 orang (23,3%) dan usia 71 – 80 sebanyak 1 orang (12%). Kadar kolesterol total kategori tinggi terdapat pada responden perempuan sebanyak 8 orang (34,8%). Kadar kolesterol total berdasarkan aktifitas fisik kategori tinggi berasal dari responden yang tidak pernah berolahraga sebanyak 8 orang (21,1%). Kadar kolesterol total kategori tinggi pada responden non obesitas sejumlah 5 orang (17,9%) dan pada responden obesitas sejumlah 3 orang (23,1%). Kadar kolesterol total

kategori tinggi terdapat pada responden yang tidak merokok sebanyak 8 orang (22,9%).

## **B. Saran**

Adapun saran yang dapat diberikan berdasarkan penelitian yang telah dilakukan yaitu :

Bagi lansia disarankan untuk rutin melakukan pemeriksaan kadar kolesterol total dan disarankan untuk menerapkan pola hidup sehat dengan melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga secara rutin, menjaga pola makan dan menghentikan kebiasaan merokok agar terhindar dari penyakit jantung koroner.