

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul Gambaran Kadar Kolesterol Total Pada Pegawai Non-Medis RSUD Wangaya, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik responden berdasarkan usia paling banyak pada kelompok usia 51-55 tahun yaitu 12 responden (30,8%). Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin paling banyak yaitu perempuan 24 responden (61,5%). Karakteristik responden berdasarkan aktivitas fisik paling banyak pada kelompok ringan yaitu 24 responden (61,5%).
2. Kadar kolesterol total pada kategori normal (<200 mg/dL) yaitu sebanyak 15 responden (38,5%), kategori ambang batas atas (200-239 mg/dL) yaitu sebanyak 19 responden (48,7%), dan tinggi (>240 mg/dL) yaitu sebanyak 5 responden (12,8%).
3. Kadar kolesterol total tinggi didapatkan pada karakteristik usia pada rentang usia 41-45 tahun yaitu sebanyak 2 responden (5,1%). Pada karakteristik dengan jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 4 responden (10,2%). Pada karakteristik aktivitas fisik didapatkan pada kategori sedang 3 responden (7,7%).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, saran yang dapat diberikan antara lain :

1. Pegawai Non-Medis RSUD Wangaya yang memiliki kadar kolesterol total tinggi disarankan untuk menerapkan pola hidup sehat yaitu mengonsumsi makanan yang tinggi serat, mengurangi makanan tinggi lemak, rutin

melakukan aktivitas fisik seperti olahraga, dan rutin melakukan pemeriksaan profil lipid.

2. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai kadar kolesterol total pada pegawai dengan menggunakan serum darah puasa, pola makan dan gaya hidup serta faktor yang dapat meningkatkan kadar kolesterol total.