

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian kadar kolesterol total pada Pengrajin Kayu di Desa Bukit Kecamatan Karangasem Kabupaten Karangasem, dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik pengrajin kayu di Desa Bukit Kecamatan Karangasem Kabupaten Karangasem berdasarkan usia, paling banyak pada kelompok usia 26-45 tahun (47,2%), berdasarkan aktivitas fisik, paling banyak pada kategori aktivitas fisik sedang (41,7%), berdasarkan mengonsumsi makanan yang mengandung lemak paling banyak pada kategori sering mengonsumsi mengonsumsi makanan yang mengandung lemak (56,6%), berdasarkan kebiasaan merokok, paling banyak dalam kategori 1-10 batang per hari (58,3%), dan berdasarkan minum kopi yang dikonsumsi, paling banyak terdapat pada kategori 1-3 cangkir (66,7%).
2. Pengrajin kayu di Desa Bukit Kecamatan Karangasem Kabupaten Karangasem memiliki kadar kolesterol total dengan kategori normal 58,3%, ambang batas tinggi 25,0%, dan kategori tinggi 16,7%.
3. Kadar Kolesterol Total Pengrajin Kayu berdasarkan karakteristik usia pada kategori tinggi terdapat pada usia 26-45 tahun dan 46-65 tahun (8,3%). Berdasarkan karakteristik aktivitas fisik pada kategori tinggi terdapat pada aktivitas fisik berat (8,3%). Selanjutnya berdasarkan karakteristik mengonsumsi makanan yang mengandung lemak kategori tinggi terdapat pada tingkatan jarang dan sering mengonsumsi (8,3%). Berdasarkan kebiasaan merokok dengan

kategori tinggi terdapat pada kategori 11-20 batang perhari (11,1%). Berdasarkan jumlah minum kopi kategori tinggi terdapat pada >3 cangkir perhari (11,1%).

B. Saran

Adapun saran yang dapat penulis berikan antara lain:

1. Bagi pengrajin kayu di Desa Bukit Kecamatan Karangasem Kabupaten Karangasem sebaiknya menjaga pola makan dan pola hidup sehat, mengurangi mengonsumsi kopi, rokok, serta rutin melakukan pemeriksaan laboratorium bagi individu yang memiliki risiko terjadinya peningkatan kadar kolesterol total.
2. Bagi instansi Kesehatan (Puskesmas) diharapkan agar memperhatikan dan memantau kesehatan para pekerja dan mensosialisasikan bagaimana bahaya dari tingginya kadar kolesterol total di tubuh.
3. Bagi pihak yang ingin mengadakan penelitian yang serupa, hendaknya meneliti faktor lain seperti memperhatikan jenis kelamin dan mempergunakan darah vena yang tidak diteliti oleh peneliti.