

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan :

1. Karakteristik responden penderita hipertensi berdasarkan usia ditemukan kelompok usia lansia awal sebanyak 42,9% dan lansia akhir sebanyak 42,9%. Karakteristik jenis kelamin didapatkan responden perempuan sebanyak 54,3%, responden laki-laki sebanyak 45,7%. Berdasarkan aktivitas fisik ditemukan responden dengan durasi aktifitas fisik <30 menit dalam sehari sebanyak 45,7%. Karakteristik responden berdasarkan konsumsi makanan berlemak didapatkan responden yang sering mengkonsumsi makanan berlemak sebanyak 77,1%
2. Kadar kolesterol total responden penderita hipertensi didapatkan, kadar kolesterol normal sebanyak 25,7%, kolesterol total borderline sebanyak 45,7% dan kadar kolesterol tinggi sebanyak 28,8%.
3. Kadar kolesterol total normal banyak ditemukan pada usia dewasa awal, jenis kelamin laki-laki, aktivitas fisik lebih dari 1 jam per hari serta responden yang jarang mengkonsumsi makanan mengandung lemak. Sedangkan kadar kolesterol total borderline dan tinggi banyak ditemukan pada usia lansia awal, jenis kelamin perempuan, kategori aktivitas fisik kurang dari 30 menit dan responden yang sering mengkonsumsi makanan berlemak.

B. Saran

1. Bagi penderita hipertensi, diharapkan penderita hipertensi rutin melakukan pemeriksaan kadar kolesterol total sebagai upaya skrining pencegahan penyakit jantung dan pembuluh darah.
2. Bagi penderita hipertensi, diharapkan dapat menerapkan pola hidup sehat seperti mengurangi mengonsumsi makanan berlemak dan rutin melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit sehari untuk dapat mengendalikan kadar kolesterol total dan tekanan darah.